

はじめましょう 元気印の食生活！



元気ですこやかな毎日を送るためには、生活習慣病の予防と体が衰えないために十分な栄養を摂ることが大切です。食生活を見直して、健康長寿を目指しましょう！

バランスの良い食事ができていますか？

副菜

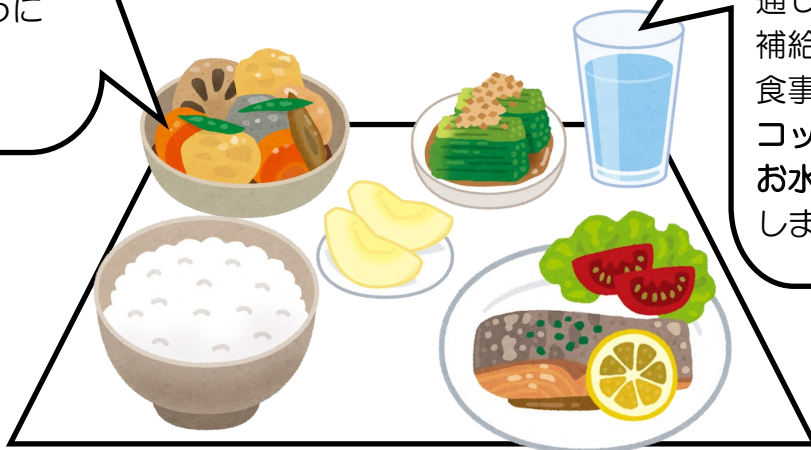
野菜や果物、海藻類は体の調子を整える働きがあります。
毎食2皿は食べましょう。

主食

一日を元気に過ごすエネルギーになります。
食べ過ぎは生活習慣病、
食べなさすぎは栄養不足が心配されます。
適量を毎食食べるようにしましょう。

水分

高齢者は脱水状態になりやすく、一年を通してこまめな水分補給が必要です。
食事の際は、
コップ一杯のお茶か
お水を飲むようにしましょう。



主菜

主菜は主にたんぱく質の供給源です。たんぱく質は筋肉を作る材料になるため、高齢者には特に欠かせない栄養です。必ず毎日、毎食の食事に取り入れましょう。

…… 毎日これくらいは食べたい！たんぱく質目安量……

木綿豆腐：1/3丁

納豆：1パック

魚：大き目1切れ

鶏もも肉：4切れ

卵：1個

牛乳：コップ1杯

ヨーグルト：1個

* 体重60kgの方の一例です

1日の中で同じものが重ならないように、まんべんなく食べるようにしましょう。



気を付けたい「塩分のとりすぎ」

塩分のとりすぎは、生活習慣病やフレイル、認知症など様々な病気に影響を与えます。
塩と上手に付き合うことは、健康長寿の第一歩です！



のコツ★

① 塩が多く使われているものに注意する



- 毎食の味噌汁は控えて、1日1杯程度にしましょう。
- 具たくさんにして汁は少なく！



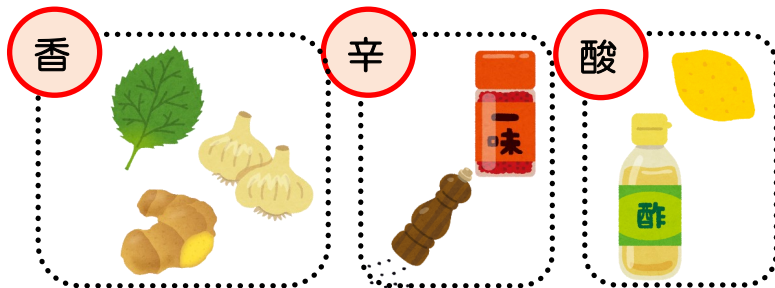
- 麺類の汁は残しましょう。
- 麺類のお供は、ご飯ではなくおかずにしましょう。



- 漬物や佃煮、加工品は少なめにしましょう。

② 香辛料や酸味、だしをうまく使う

- 顆粒だしより、だしパックやだしをとる方が減塩に！
- 香辛料や酸味は塩分ゼロ。

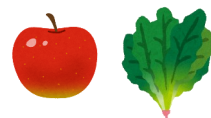


③ 味を確かめてから調味料を使う

- なんでも調味料をかけない、かけすぎに注意！

④ 野菜や果物も積極的に食べる

- 野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体の中のナトリウムを外に排泄する働きがあります。



食事を「楽しい」時間にするために

① 献立・買い物・調理で楽しみましょう

季節感のある旬の食材を使う、新しい料理に挑戦してみるなど、自分の食欲をそそる献立を考えて調理をしてみましょう。買い物は何を買うかを考えたりお金の計算をすることで頭の体操に、また、スーパーを歩くことで運動にもなります。



② 目で楽しみましょう

献立によって食器を変えたり、料理を彩り良く盛り付けることで、目でも楽しめる食卓が演出できます。



③ お口で楽しみましょう

食事を美味しく楽しむためには、お口の健康が大切です。お口の働きを保って、いつまでも美味しく食べられるお口を維持しましょう。



④ 一緒に楽しみましょう

家族や友人などと一緒に食事を楽しむことで、食欲が湧いてきます。会話をしながら食事を楽しみましょう。



お問合せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係
住 所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口
電話番号：087-839-2346 FAX：087-839-2352
受付時間：土日・祝祭日を除く、平日8：30～17：00

