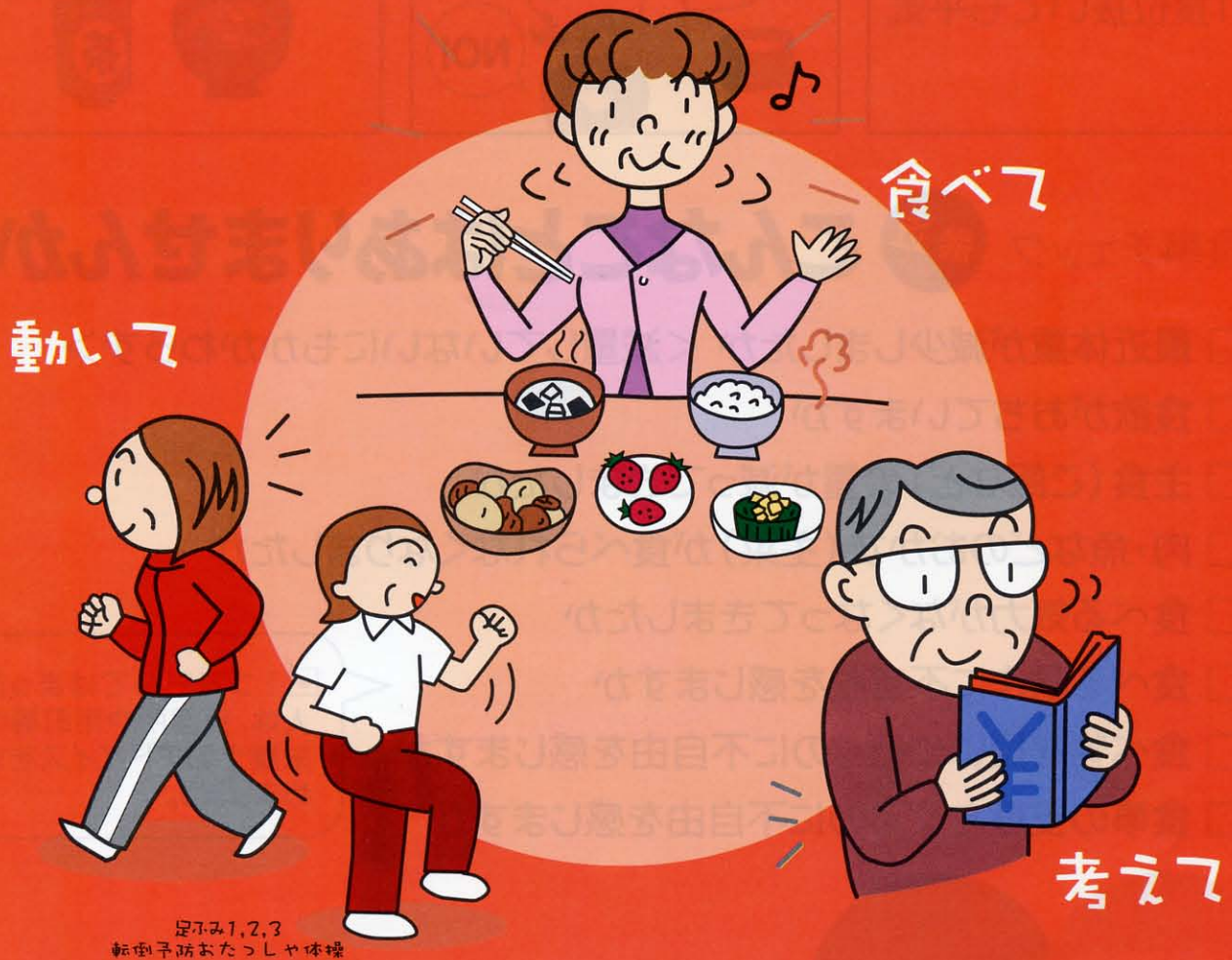


老化を
遅らせる!

ええよ (栄養)

70歳からの元気生活



足踏み1,2,3
転倒予防おたっしや体操

高齢期を生き生きと元気に送るには食事・運動・生活の3つの習慣の見直しがポイントです。丹後保健所で行った調査では、骨密度が高いグループは虚弱、転倒、失禁、低栄養など介護が必要になる危険項目が低いことがわかりました。つまり、バランスの良い食生活と、転倒・骨折予防や元気な体づくりは車の両輪なのです。「健康寿命日本一」をめざし今日からできる元気食生活を始めましょう。

こんな生活していませんか？

ご飯と簡単なものばかり

- 料理はめんどうあるものですか
- 食事は簡単におやつはたっぷり！
- 1食位抜いても平気

素食が長生きの元 野菜だけで十分

- 肉は食べない
- 健康のためには肉や魚より野菜



トイレが近いので水分制限

- 出かける前や寝る前には水分制限
- 動いても残り水気を飲まない



✓食事チェック 最近 こんなことはありませんか？

- 最近体重が減少しましたか <減量していないにもかかわらず>
- 食欲がおちていますか
- 主食（ご飯など）の量が減ってきましたか
- 肉・魚などのおかず（主菜）が食べられなくなりましたか
- 食べる気力がなくなってきましたか
- 食べる動作に不自由を感じますか
- 食べ物を買うのに不自由を感じますか
- 食事の支度をするのに不自由を感じますか

✓1つでもあてはまった人は、保健所や市町等の栄養士のアドバイスを求めましょう。

おかずを
食べず

動かす

でどうなるの？

まず、体重が減り体を支えパワーをつける筋肉も減り体力が落ちます。次に、大切な脳細胞や内臓・骨格などの重量も減り、生活力や抵抗力が落ち老化が加速します。

食事のポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

70歳を越えたら、体力を維持し老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり偏った食事を続けるのは逆効果。さまざまな食品群をとり入れることが、寝たきり予防につながるということがわかっています。

下の10食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。



肉

強い体をつくるスタミナ源。いろんな種類を食べましょう。1日の目安は薄切り肉3枚程。

魚介

血圧を下げるタウリンが豊富です。1日一切れ(80g)たべましょう。

油脂

効率よいエネルギー源。ごまやごま油を酢の物等に。マーガリンやマヨネーズは消化のよい油です。

卵

たんぱく質食品の王様。貧血予防にも。1日1個を目安に。

海藻

1日1品食卓へ。老化と戦うミネラル豊富。お腹を整える働きも。

牛乳・乳製品

1日1杯の牛乳を。三角チーズやヨーグルト1個で牛乳と同じカルシウム。

大豆や大豆製品

いろんな大豆製品を上手に使う。豆腐なら1日1/3丁。

緑黄色野菜

具だくさんの汁、ゆであたりレンジにかけたりしてかさを減らして。



いも

レンジでチンしてから焼いたり煮たりすれば簡単。

果物

1日1種で元気の素、ビタミンたっぷり。



3つの器をそろえて

3つの器

毎食そろえる習慣を！
 主菜なしは低栄養の危険が増え、
 副菜なしは野菜不足。
 主食＝ご飯・パン・めん類など
 主菜＝たんぱく質や脂肪が多い料理
 肉・魚・卵・大豆製品の料理
 副菜＝野菜・海草・キノコ料理など



5つの器

3つの器にあと1つの
副菜 と **具だくさんの汁物** で
 栄養バランスがよくなります。

	朝食	昼食	夕食
主菜例 1日目	卵	魚	肉
主菜例 2日目	大豆食品	卵	魚



簡単・上手に食べるワザ

朝昼夕の主菜を先に決めてから献立を考えるのもバランスが取りやすくなります。

◇たくさん作って冷凍保存

きんぴら、切り干し大根煮
 筑前煮、ひじき煮など

→容器に入れ冷凍
 電子レンジで温めて

◇電子レンジを活用

青菜、オクラ、ナス

→洗ってラップに包んでチン!

かぼちゃ、人参、芋

→切ってラップをかけてチン!
 鍋で煮込めば簡単煮物

◇大根おろしを利用して

○ゆでた肉、焼き魚、
 竹輪やはんぺん、胡瓜
 ゆでた茸など色々和えて

○しょうゆ味、酢の物で