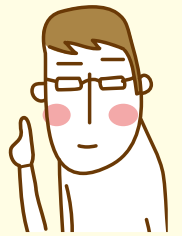
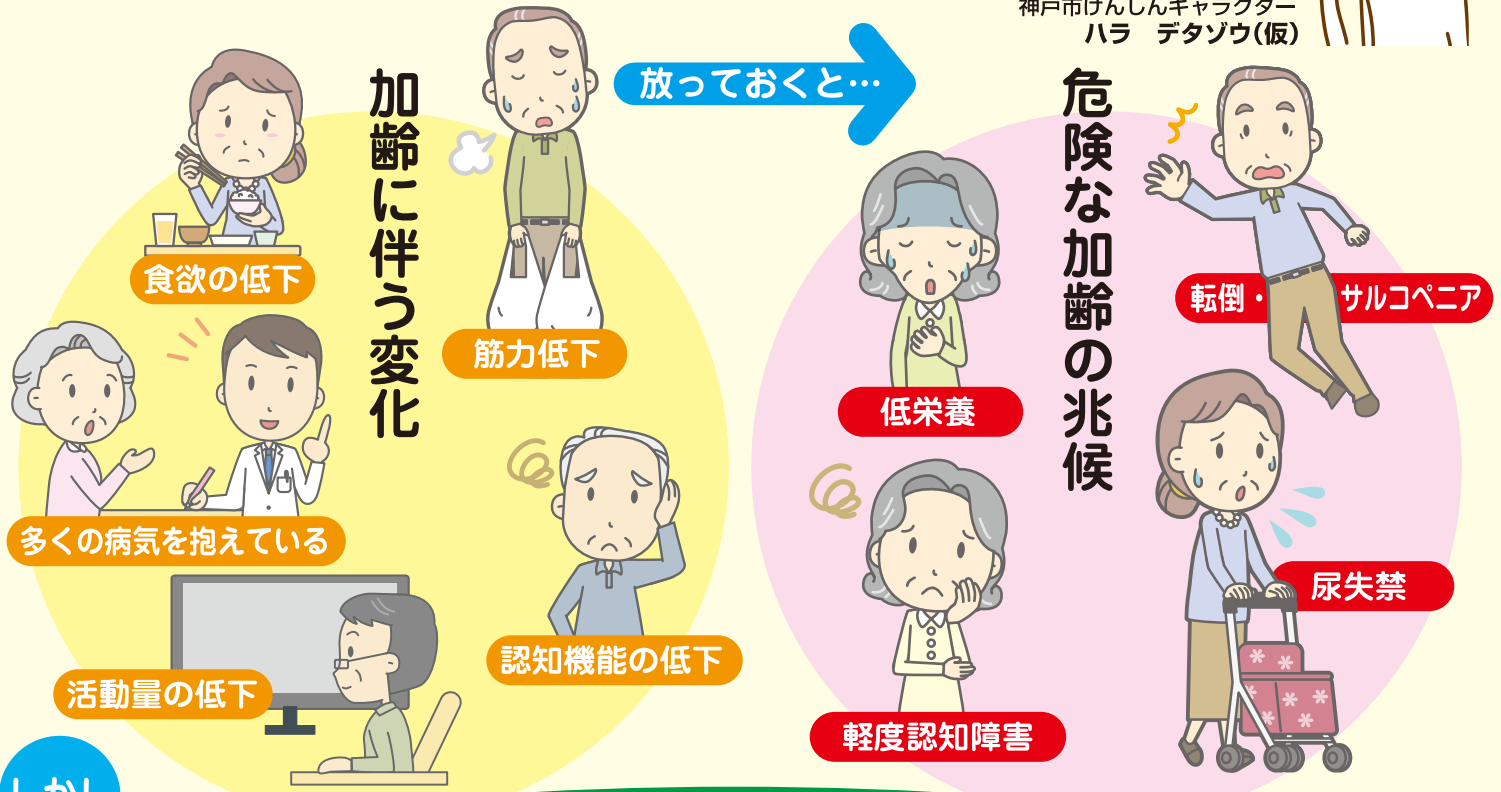


いきいき長寿の食生活



神戸市けんしんキャラクター
ハラ デタゾウ(仮)



しかし

歳のせいと考えられてきた体や心の衰えの多くは、生活習慣を見直すことで、生活機能を維持させたり、向上させることができますとわかってきました。

健康

虚弱状態(フレイル)

要介護状態

では、どうしたら？

3食 食べてコツコツ貯筋

- 高齢者は、低栄養や筋肉低下による虚弱状態(フレイル)が多くみられることが報告されています。
- 筋肉を作るためには、食べ物の中のたんぱく質がとても大切です。
- 1食抜けると、筋肉を作るチャンスが1回減ります。
- たんぱく質を多く含む主菜は、毎食忘れないように。



食事(栄養)と運動のセットで、体をつくる!



参考：「高齢者の低栄養防止・重症化予防等の推進について」より
(H28.9 厚生労働省保険局高齢者医療課資料)

高齢者の低栄養防止の食事とは？



体は色々な栄養素を使って作られているので、
バランスよく食べることがとても大切。
中でも筋肉や骨などを作る際には、
以下の栄養素が重要といわれています。



たんぱく質

筋肉・骨など体を作る主な成分で、
ホルモンや免疫抗体などの材料
にも

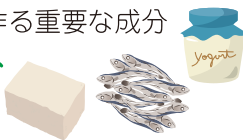
肉、魚、卵、大豆製品、
牛乳・乳製品など



カルシウム

骨の基礎を作る重要な成分

牛乳・乳製品、
小魚、
大豆製品など



ビタミンK*

骨を作る働きを促進

納豆、チーズ、
ブロッコリー、
ほうれん草など



*ワーファリン服用中は制限あり。



毎食

主食 主菜 副菜



毎日1回

果物 牛乳・乳製品

ビタミンD

骨を作るほかに、
筋肉を強くする働きも
鮭、卵、
干しいたけなど



日光を浴びると
効果的！

葉酸

血液や、たんぱく質の合成を助け、
動脈硬化を防ぐ働きも
ほうれん草、ブロッコリー、
納豆など



マグネシウムも重要

大豆製品、海藻、ごま、ナッツ
魚介類など

1日の食事の一例 (1700kcal たんぱく質 75g)

赤字はたんぱく質の量

朝食

サラダ



目玉焼き
(卵 50g)
6.2g



チーズトースト
(チーズ 18g)
12.5g



カフェオレ (牛乳 100cc)
3.6g



昼食



あんかけ焼きそば
(豚 30g・えび 30g・いか 30g)
25.9g



酢の物

果物



間食



ヨーグルト 100g
3.8g

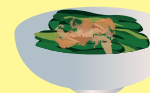


やきいも

夕食

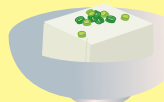


鮭の塩焼き (鮭 70g)
14.6g



ほうれん草
ごま和え

玉ねぎの
みそ汁



湯豆腐
(木綿豆腐 50g)
3.6g

ご飯 160g
3.9g



たんぱく質の量って？

性別・体格によって必要量が異なります。70歳以上の女性、体重 50kgの人で、60～90g 程度とるとよいといわれています。
ただし、魚50g = たんぱく質 50g ではありません。(腎臓病の方は主治医に相談のこと)