

あじわい

116号
令和5年
12月

高島学区栄養改善協議会
会長 西田郁子

目 標

・1日30品目をとらぼう。
・正しい食生活を通じて
心のふれあいを。

編集
栄養委員
印刷

赤藤大 藤平 赤田 木
大橋 山 橋 平 田 木
金坂 園 秋 大 藤 赤
光 本 橋 山 平 田 木

楽しく・おいしく・元気に食事をしましょう！

1. 食事の雰囲気も大切に！ …… 食事を楽しい雰囲気づくり
(音楽・テーブルに花)
2. 運動をしましょう！ …… 筋力の維持・増強の助けとなる
(運動おこしで食欲もわく)
3. 歯・口の中のケア！ …… カンタリ飲み込むための歯や口
の中の健康を保つ。
(歯みがき 歯科医に診てもらおう)

65歳から食生活に気をつけるワケ



サルコペニア

全身の筋肉量が減少すること
(加齢・疾患)
病気にかかりやすくなる(糖尿病
心筋梗塞・高血圧・認知症)



ロコモティブシンドローム

加齢により運動器が衰えること
立つ、歩くのができなくなる
(要介護・寝たきりの原因となる)

フレイル

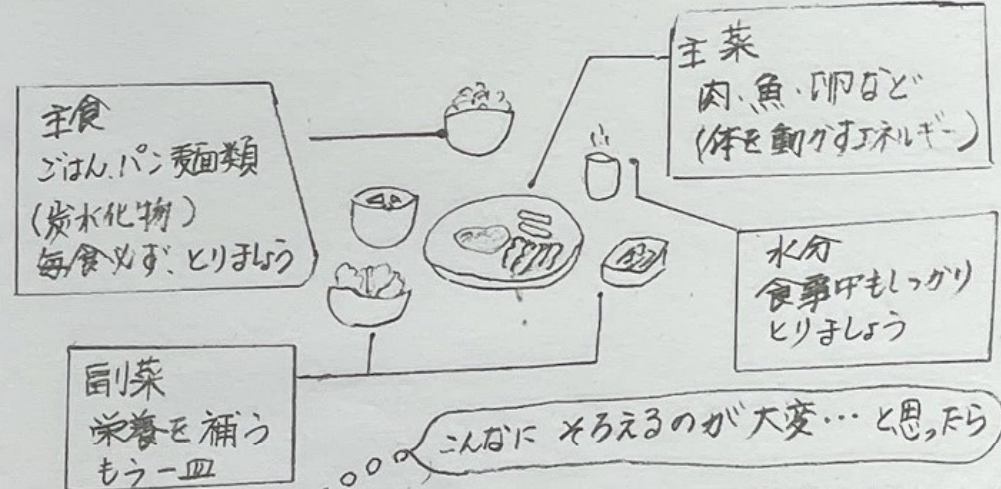
病気ではないけれど、年齢と
ともに、筋力・心身の活力が
低下し、健康と要介護の
間の虚弱な状態のこと。

太っていたら
ダイエットが
必要？



65歳以上の場合、無理に適正体重に
近づける必要はありません。過度な食事制
限により、低栄養となり、要介護になりやす
くなります。適切な食事と運動をしましょう。

1日3食 主食 + 主菜 + 副菜をそろえよう



※ 手軽に献立をパワーアップ → スーパー・コンビニの惣菜を取り入れよう

<鶏肉のさんぴられんこん丼>

(材料) 1人分

- 鶏むね肉 80g
- れんこん 40g
- にんじん 30g
- 卵 1コ
- ねぎ お好み

- しょうゆ 12g
- さとう 12g
- みりん 7g
- ごま油 15g

(作り方)

- ① れんこんとにんじんを1cmほどに切る。
- ② 鶏むね肉を一口大に切る。
- ③ 卵がたぶるくらい鍋に水を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら中火で4~5分ゆでる。水で冷やし紐をわいて半分に切る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、①②を炒める。Aを入れる。
- ⑥ ゆで卵と一緒にご飯にのせて完成。