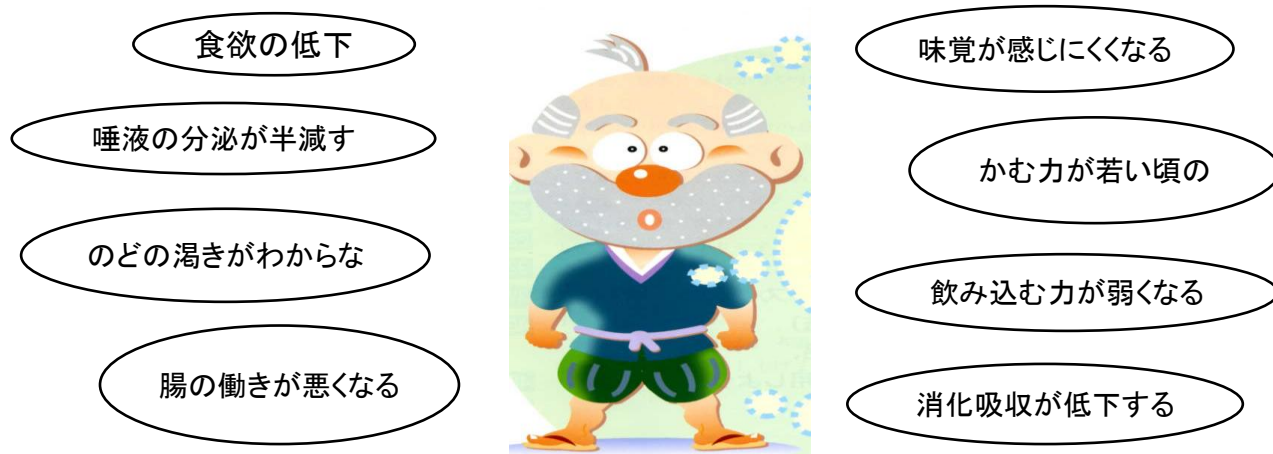


高齢者の栄養と食事

高齢者の身体の特徴 ～食生活に関する部分～

年をとるとともに身体にさまざまな変化が生じ、食生活にも大きな影響をおよぼします。このような老化現象は個人差がありますので、それぞれの状態に合わせて食生活を工夫していく必要があります。

高齢者の身体的変化



高齢者は、噛む力や飲み込む力の低下、手や下肢の機能低下、病気やけが、一人暮らしで料理をしない等の理由で、食事の回数が減ったり、あっさりしたものだけになりがちです。

しかし、「生活をする」ためには、エネルギーとタンパク質は必要です。

それで提案です。簡単にできて食べやすい「身近なもので手軽につくれる料理」はいかがでしょうか？

○何でも雑炊 材料はご飯と卵、他は冷蔵庫の中の野菜、かまぼこ等の練り物、ハム、花かつおなど

* 具たくさん雑炊は、身も心も温まる一品です。

○芙蓉蟹 卵と蟹缶、葱、椎茸やきのこ、ごま油で風味をつけて、* 味付けは好みでつくってみてはいかがでしょうか？

☆ 元気な高齢期を過ごすためには「食べること」が介護予防の基本となります。

健康の素は、いかに食事をおいしく、楽しくたべられるか、食べたいと思うかです。

食事の大切なことは、美味しいこと、楽しいこと、食べたいこと

○季節の素材、見て楽しく、食べて美味しい、かんたんに作れること。

○一度にたくさん作って保存食にしておくとう便利です。

○市販のお惣菜も上手に利用するとよいでしょう。

○嗜好品のお酒類は、好きな方は、毎日たしなむ程度にしておきましょう。

★ 自立した生活がおくれるように、講義や調理実習を通じて、献立の立て方や食材の選び方など、管理栄養士・栄養士が具体的な相談に応じます。

詳しくは、大分県栄養士会まで、ご相談ください。

問い合わせ先

社団法人 大分県栄養士会 事務局 870-0912 大分市原新町9番2号