

高齢者の健康食生活

～食生活の乱れが、生活習慣病や寝たきりを引き起こすことがあります～

体重が増えたり減ったりしていませんか？

体重が増えるタイプ

定期的に体重を測りながら、
食事量や運動量を
調整しましょう

- 「健康のために」と色々な食品を食べ過ぎる人
- 若い時と同じように食べている人



体重が減るタイプ



食べる量を
増やします



散歩をするなど軽い運動をすると
食欲も出るでしょう

高齢期を元気に過ごすための食生活のポイント

- 脳の栄養不足は認知症(痴呆)の原因
- 1日3食決まった時間に食べましょう
- 主食+主菜+副菜の三つをそろえることは健康を維持する食生活の基本



普段食べている食事にもう一皿追加で、充実献立!!

ご飯と味噌汁だけ、そばやうどんだけといったように食事を簡単に済ませていませんか？
このような献立にもう一品加えたり、ちょっとした工夫をして栄養バランスを充実させましょう。



ごはん



みそ汁



そばやうどん



パン



牛乳

に
もう一皿



筑前煮

に
もう一皿



ほうれん草のむいたし

に
もう一皿



野菜スープ