

高齢者の食生活のポイント

体の変化と食べ方のポイント

高齢者は味覚が落ちることがあります

塩分は控えましょう
香辛料を上手に
使いましょう



かむことの
効果

- 唾液の分泌を促し、口の中を衛生的に保ち免疫力を向上
- 脳を活性化させて認知症を予防

高齢になると唾液の分泌量が減ってきます

高齢になると、唾液の分泌量が減って、食べ物が上手に飲み込めなくなる
ことがあります。

- 食事のときは、必ずお茶など水分をとりながら食べましょう
- 喉が渇く感覚も鈍くなりますので、食事以外でも、意識して水分をとるようにしましょう



環境づくりのポイント

食事づくりや後片付けが面倒になってきたら...

時には外食や市販のお惣菜を上手に利用するのもよいでしょう
ただし市販のお惣菜などは、塩分や糖分が高めなので
上手に選びましょう



食事を楽しめる雰囲気をつくりましょう



健康づくりの基本は、食生活と運動です。
食生活を気遣うと同時に、生活の中でこまめに体を動かし、
おいしく食べられる体づくりをしましょう。

