

# 栄養をしっかりと



※こんなことがあったら、要注意。

- 体重が減ってきた。
- 食事は1日2食しか食べない。
- 夕食はお酒とつまみだけ。
- 食事を簡単に済ますことがよくある。
- 肉や魚はあまり食べない。
- 最近むせることが多くなってきた。



## 食事のとり方のポイント

※食事療法中の方は、主治医とご相談ください。

**1** 1日3食 主食・主菜・副菜は、毎食食べましょう。

- 主食（ご飯、パン、麺など）
- 主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）
- 副菜（野菜・キノコ・海藻など）

● 食事を抜くと栄養が不足します。

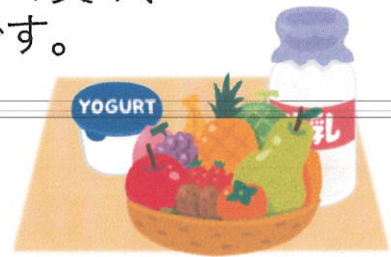


- 肉・魚・卵・大豆製品には、筋肉の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。
- 高齢者に不足しがちな栄養素ですので、特に心がけて食べましょう。



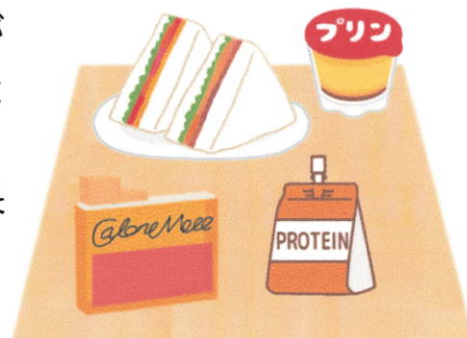
2 乳製品と果物は、1日1回は食べましょう。

- 乳製品には、高齢者に必要なたんぱく質や、骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。
- 果物には、ビタミンが含まれます。



3 間食や栄養補助食品も利用しましょう。

- 食が細くなったり、食欲がないときは、間食をとったりすると良いでしょう。
- 栄養補助食品の利用も効果的です。



4 咀嚼や、飲み込みに支障がでたら。  
そしゃく

- 硬い食材を避け、加熱時間を長くして軟らかく調理をしたり、調理後に小さく切り刻んだりして、工夫しましょう。
- パサパサ（パンなど）・バラバラ（肉そぼろなど）・ペツタリ（わかめなど）は飲み込みにくいため、注意が必要です。
- あんをかけたり、とろみをつけるなどの工夫で、飲み込みやすくすることができます。
- 食事の際に、むせや声のかすれなどが目立ってきた場合は、医療機関へ相談しましょう。

