



高齢期の食事

～たんぱく質を積極的にとろう～



加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。単身世帯や孤食も多く、栄養バランスが偏りがちです。低栄養に注意し、健康を維持することが大切です。家族や友人、地域とのつながりを持ち、豊かに過ごすことが健康長寿につながる秘訣です。

高齢期のチェックリスト

♥あてはまるものをチェックしてみましょう

- 食欲がない・食べる量が減った
- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせやすくなった
- 歩く速度が遅くなった
- つまづきやすくなった
- 体重が減った

あてはまる数が多いほど要注意！



フレイル予防をはじめよう！

フレイルを予防しよう

♥フレイル（虚弱状態）とは？

歩くことや家事などの生活動作が行いにくくなるなど、加齢によって心身の機能が衰えた状態を指します。放置すると、要介護状態になる可能性があります。

♥フレイル予防のポイント

- フ**…普段からこまめに体を動かす：（徒歩での買い物・草むしりなど）
- レ**…連日楽しんで行えることを見つける：（散歩・ラジオ体操）
- イ**…1日3食しっかり食べる：（バランスよく、様々な食品を食べる）
- ル**…ルールを作って実行する：（1日1回日光浴をする・テレビ中に足踏みをする）

1日3食、バランスよく食べよう！

① 朝食・昼食・夕食、3食しっかり食べましょう

1度にたくさん食べられない場合は、間食で果物やナッツ類、チーズ、小魚などを食べて、栄養を補いましょう。

② バランスを意識して、主食・主菜・副菜など、様々な食材を摂りましょう

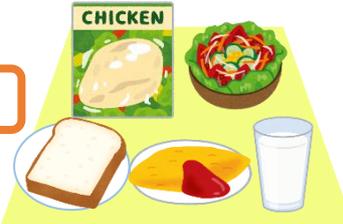
特に、筋肉のもととなるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）は毎食摂りましょう



フレイル予防に「たんぱく質」を！

体や筋肉を作るもとになる“たんぱく質”をしっかり食べましょう。
これらを全て食べると、おおむね1日に必要な量がとれます！※

食品例	豚肉	鶏肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品
						
	薄切り 3~5枚	3~5個	1切れ	1個	1/2丁 1個	コップ1杯 1個

料理例	朝食	昼食	間食	夕食
				
	サラダチキン サラダ 牛乳 パン オムレツ	筑前煮 茶わん蒸し 肉うどん	豆乳 ヨーグルト	おひたし 焼き魚 油揚げの味噌汁 ご飯 冷奴

※たんぱく質量 75g~90g/日で計算。年齢・性別・活動強度等により必要量は異なります。
※腎機能が低下しているなど健康状態に不安がある人は、かかりつけ医に相談しましょう

手軽にバランスよく食べるコツ

①すぐに食べられるものを用意しておきましょう



②買い置き食品を活用しましょう（レトルト・冷凍食品・缶詰・乾物など）



③市販のお惣菜や作り置きを活用しましょう



ライフステージ別の食育資料は、白井市のホームページからダウンロードできます。



「白井市 食生活」で検索してね！

白井市 食生活

検索



動画やレシピなどのお役立ち情報も！

白井市健康課 (047-497-3494)