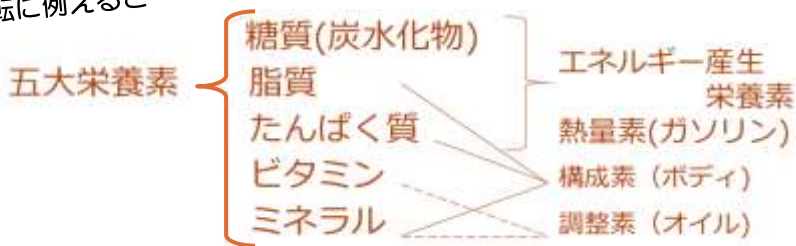


2 栄養満点・笑顔満天

栄養って食べ物のこと？ではありません。栄養とは、食べ物の成分を体内で利用して生命を維持し、成長・繁殖・活動・思考といった活動をする**営み**を指しています。食べ物に含まれる様々な成分を栄養素といい、各栄養素には、体を動かすエネルギー源となり、体を形作る筋肉や内臓、骨格のもととなり、体の働きを整えるといった役割があります。これらの栄養素を体内にバランスよくそろえることが、いきいき笑顔への第1歩です。

車の運転に例えると



栄養バランスを整えて、安全運転を目指しましょう！

あれ？ を栄養評価する低栄養アセスメントツール

気付かないうちに低栄養になっていないか、まずはチェックしましょう

次の質問の該当する箇所を○で囲み、 色の箇所を1点として合計点を出します。

①	食事は一人で食べる人が多いですか	はい	いいえ
②	買い物や食事の支度は一人でできますか	はい	いいえ
③	一日3回きちんと食べていますか	はい	いいえ
④	この頃、食べる量が少なくなったと感じますか	はい	いいえ
⑤	この頃、体重が減ってきたと感じますか	はい	いいえ
⑥	野菜は毎日食べていますか	はい	いいえ
⑦	晩酌は毎日にしますか	はい	いいえ
⑧	薬は3種類以上飲んでいませんか	はい	いいえ
⑨	食べたり、飲んだりするときにむせますか	はい	いいえ
⑩	入れ歯や噛み合わせに問題がありますか	はい	いいえ

【評価基準】

0～1点『良好』
2～5点『要観察』
6～10点『危険』

栄養状態は大丈夫ですか？点数に関わらず、気になることがあれば早いうちに専門職に相談して、改善方法を知りましょう！

栄養バランスの質を整える

栄養バランスを整えるときは質と量のどちらも大切です。役割をランチョンマットのようにレイアウトし、食材に置き換えると簡単に栄養バランスの質を整えることができます。



マットに並べるように、それぞれの栄養素をそろえましょう

栄養バランスの量を整える

高齢期の栄養バランスを整える、一般的な目安量は下の表になりますが、生活習慣病や運動の量などによって必要な栄養素の量は変わるので、気になる方は管理栄養士に相談しましょう。

		1食の目安量	1日分の量を調べるのに便利な「手ばかり栄養法」より
毎食こる	<主食> 主に炭水化物を含む	ごはん：お茶碗 1 杯 パン：1/6 枚切り 1 枚) 麺：2/3 玉～1 玉	
	<主菜> 主にたんぱく質を含む	魚：1 切れ (60～70g) 肉：手のひら 1 枚強 (50～60g) 卵：L サイズ 1 個 木綿豆腐：1/4 丁 ★魚・肉・卵・大豆製品は、1日に両手に乗る分だけ食べましょう	 魚肉 たまごとうふ
	<副菜> ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む	緑黄色野菜： 片手に 1/2 杯 (30～50g) その他の野菜： 片手に 1 杯 (60～70g) 海藻：少々 (1日1食) ★緑黄色野菜は、1日に両手いっぱいに乗る分を食べましょう ★色の薄い野菜は、1日に両手 2 杯分を食べましょう	 両手 1 杯の緑黄色野菜 両手 2 杯のその他の野菜 (海そう・きのこ・こんにやく)
1回こる	<牛乳・乳製品> カルシウム・たんぱく質を含む	牛乳：コップ 1 杯 (200ml) ヨーグルト：70g (小1パック) チーズ：1 個 (30g)	
	<果物> ビタミン・ミネラル・食物繊維・糖質を含む	りんご：中 1/2 個 バナナ：中 1 本 みかん：中 2 個 ★果物類は、人差し指と親指の輪に入る分を食べましょう	 人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

骨を丈夫にするための栄養

ポイントは大きく3つ

1. 骨の主成分であるカルシウムを摂る
2. カルシウムを効率よく吸収するためのビタミンDを摂る
3. 運動による刺激

カルシウムの多い食材

ししゃも 干しエビ しらす干し 小松菜 モロヘイヤ 牛乳 ヨーグルト



ビタミンDの多い食材

鮭 しらす干し きくらげ 干しシイタケ など



*ビタミンDは、日光を浴びると皮膚で合成できます

筋肉を丈夫にするための栄養

ポイントは大きく2つ

1. 15~20gのたんぱく質を1日3回摂る。食材として肉や魚の場合は約4倍の量が必要
2. 筋肉の刺激になる運動をする

1食あたり15~20gのたんぱく質を含む食材

マグロ刺身5切れ 魚1切れ 鮭缶(小) 肉(牛・豚・鶏)80g 卵3個 木綿豆腐1丁



手軽にたんぱく質を増やす工夫

- *おかずにしらすやチーズを足す
- *ヨーグルトにきなこを混ぜる
- *おやつに乳製品や総菜パンを選ぶ
- *飲み物は牛乳を加えてカフェオレやミルクティーにする



レシピ 栄養たっぷり!かんたん 石狩汁

包丁を使わずにできる、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、食物繊維が豊富な汁物です。

材料名	1人分
鮭缶(小)	1/4缶
カットわかめ	1g
切り干し大根	1g
みそ	大さじ1/2
水	150cc

❖作り方

- ①鍋に水を入れ、汁を切った鮭缶を加えて火にかける。
- ②カットわかめと洗った切り干し大根を加えて煮立たせる。
- ③仕上げにみそを溶いて入れる。



栄養がしっかりと摂れますよ

お手軽食材のご紹介

★たんぱく質をとるには・・・

納豆、温泉卵、サラダチキンなどはコンビニエンスストアでも手軽に購入できるおすすめのたんぱく質源です。



◆野菜や海藻をとるには・・・

◎カット野菜：サラダはもちろん、電子レンジでチンしてお浸しや汁物にもおすすめです。

◎冷凍野菜：温野菜、野菜炒め、スープの具材などに手軽です

◎乾物；切り干し大根やひじきなどはお総菜でも手に入りやすい食材です

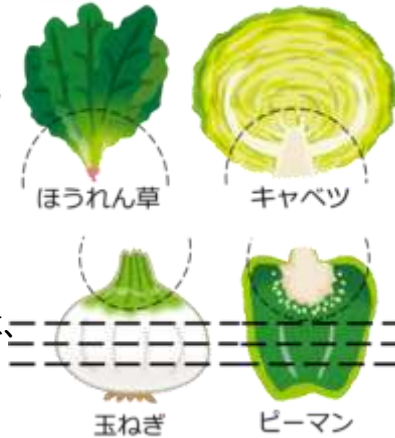


食べやすくする調理の工夫

◆野菜

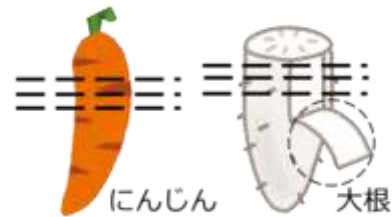
◎やわらかいところを使う

〔ほうれん草などは葉先
キャベツや白菜は内側の葉〕



◎人参や大根などは

奥歯に乗る 1cm 弱の厚さに切る



◎繊維を切る

- ・繊維の方向に逆らって切る
- ・キャベツや白菜の芯に近いところは、そぎ切りしてやわらかく煮込む

◎野菜を細かく切ったら、まとめる



まとめるときにはこれを使うと便利！

調味料：豆腐・マヨネーズ・ねりゴマ・梅干し・バターや牛乳
細かく切ったキムチ など



食材：ネバネバ食材…小芋・オクラ・なめこ・挽き割り納豆・アボカド など

オクラは柔らかく茹で、ヘタをとって細かく刻む種が気になるときはとる



◆肉

- ・筋を切る（たたくのもよい）
- ・そぎ切りにする
- ・砂糖や土生姜、酢は肉を柔らかくするので下味や煮込みに使う
- ・塩や醤油は肉を固くするので、下味にはなるべく避ける
- ・醤油を使うときは仕上げに使う



◆魚

- ・脂が多く、身のしまらない魚を選ぶ（タラ・カレイ・うなぎ・あなごなど）
- ・水煮缶を使う
カルシウムも摂れておすすめ

