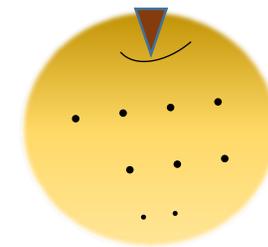
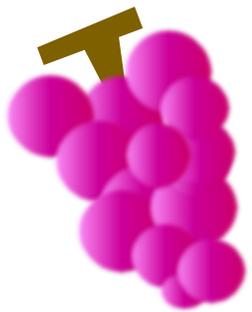


高齢者 秋・冬の食事



宮前区役所地域みまもり支援センター地域支援課 管理栄養士

実りの秋の食材を楽しみましょう

秋の旬と言えば、何を思い出しますか？



秋刀魚
あさり



鰯 柿
ぶどう

栗 梨

たくさんあ
いますね！

海老
カニ
イカ
牡蠣

冬の食材を楽しみましょう



冬の旬と
言えば？



スロッコリー
かぶ
菜の花

ゆず
ポンかん
春菊
みかん

他にもいろいろ
ありますね。



旬の食材で、日々の食事をおいしく健康にしていきましょう！

地域の会食会などで好評だった
**【食生活改善推進員の
おすすめメニュー】**
も掲載しています。
ぜひ、参考にしてくださいね！



しっかり食べて目指そう長寿！ →次ページへ！

しっかり食べて目指そう長寿！

～低栄養や転倒予防も毎日の食事から～

- 高齢になると少食になりたんぱく質やミネラルなどの吸収力も下がるので、気が付くと「低栄養」の状態になりがちです。



- 元気で長生きするために、バランスを考えた食事をとることが大切です。

低栄養を防ぐポイント

- ★ 少しずつでも1日3食食べましょう
- ★ 食欲がないときはおかずを優先しましょう
- ★ たんぱく質を十分にとりましょう
- ★ 菓子パンや即席めんだけの食事はやめましょう
- ★ よく噛んで食べましょう



食材の購入にもひと工夫

毎日の野菜や果物、牛乳など**重たい生鮮食品の
買い物が困難な環境**が低栄養の原因となっている
ことがあります。



重くて持て
ません!



- ◆ 移動販売や宅配などの共同購入を考える工夫も大切です。

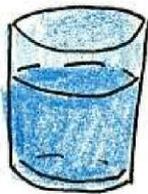
転倒予防こそ健康のカギ！

カルシウム不足は骨粗しょう症予防を招き、骨折しやすくなります。

骨を丈夫にして転倒による骨折を防ぎ、寝たきりにならないように元気に歩きましょう！

カルシウムを多く含む食品

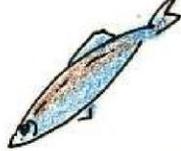
牛乳



ヨーグルト



わかさぎ



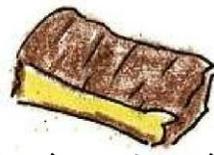
切干し大根



小松菜



豆腐



がんもどき



煮干し



ごま

チンゲン菜



軽い運動習慣で
筋力維持