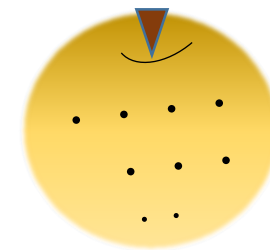
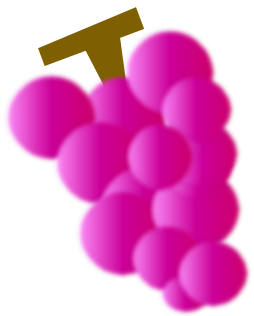


# 高齢者 秋・冬の食事



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～

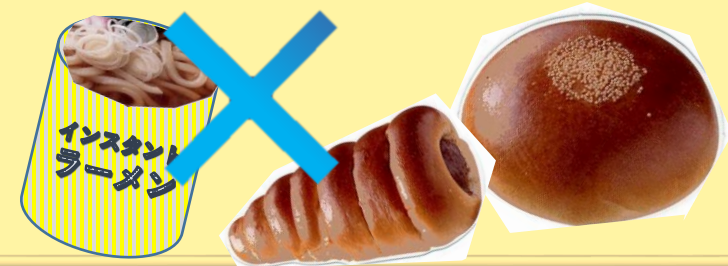
• 高齢になると少食になり  
たんぱく質やミネラルな  
どの吸収力も下がるので、  
気が付くと「低栄養」の状態になりがちです。



• 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

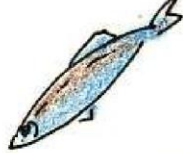
牛乳



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