

Medinus通信

メディナスがお届けする、知って得するお役立ち情報!! vol.12

栄養バランス整ってますか？

高齢者には、病気にならないように、楽しく食事をしてもらうことが大切です。しかし、健康的な食事を心がけていても、つい偏りがちになってしまいます。食事を作る側としては、どんな食事を提供していくか、悩むところです。また、年齢とともに咀嚼機能も低下しやすくなり、消化の良い形態に変える必要もでてきます。



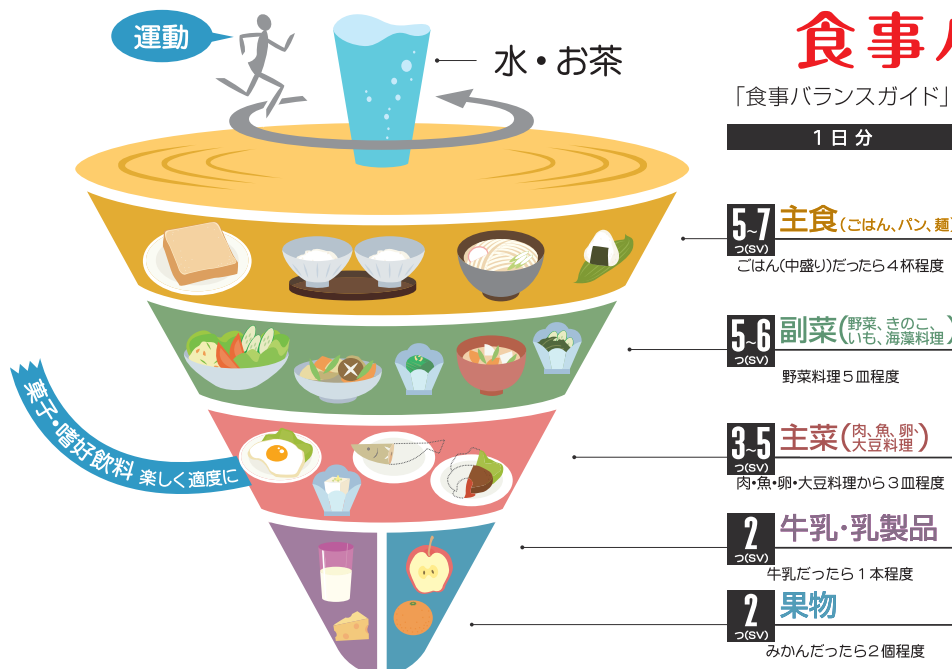
タンパク質を多く摂ろう

代謝が上がり、筋肉量や体力の維持、感染症や認知症の予防にもつながります。



野菜もしっかりと!!

抗酸化作用のある食物繊維を積極的に摂ることで、免疫力が上がり、便秘の解消にもつながります。



食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は2006年農水省、厚労省によって作成されました。

1日分

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個	= 食パン1枚 ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯	2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スナック菓子
1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの 酢の物	= 肉とくずし菜の 味噌汁 ほうれん草の お浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー
2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め	= 芋の煮つけ
1つ分 = 冷奴 納豆	2つ分 = 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き	= 鶏肉のから揚げ
1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ	= スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
1つ分 = みかん1個 りんご半分	= かき1個 梨半分 ぶどう半房 葡萄1房

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

栄養バランスのきちんと整った食事を摂るとともに毎日次のことを心がけましょう。



薄味の食事



腹 7~8分目の量



ゆっくりとよく噛む
【できれば30回以上】

適度な運動をし、規則正しい生活を心がけ、美味しく食事ができる環境を整えることで、生活の質を上げていきましょう!

詳しくはメディナス訪問看護ステーション東大宮までお気軽にご連絡ください!!