

栄養

【栄養について】

食事は活力の源です。栄養があるから筋肉や骨、免疫などが丈夫になり、元気がでます。ご病気によっては注意が必要ですが、医師と相談しながら、筋肉や体力が落ちないように食生活を見直すことは重要です。

低栄養予防

運動していても、栄養が不足していると、骨や筋肉は十分に作られません。高齢期に入ったら、以下のポイントを意識して、食事をしてみてください。

【低栄養を予防する10の食品】

これら10の食品で骨や筋肉をつくり、カラダの調子を整えます。

1日7品目以上摂取を目標に食べると良いです。

食品群	☑	食品群	☑
にく 		緑黄色やさい 	
魚介類 		かいそう 	
たまご 		いも類 	
だいず・だいず製品 		くだもの 	
牛乳・乳製品 		あぶら 	

東京都健康寿命医療センター研究所 食品摂取多様性スコア (DVS) より

身体は24時間作られているため、「1日3食規則正しく」食べて、活力あるカラダを作りましょう。

【たんぱく質の食べる | 日量の目安】



自分の手の平の大きさと、手の厚み分以上の肉、魚、たまご、大豆製品を食べることが目安です。

注！腎臓が悪い方は医師へご相談ください

【お手軽 たんぱく質アップ】

肉や魚、大豆製品を使った缶詰や冷凍

食品を使うと、手間いらずで、簡単にたんぱく質が食べやすくなります。

また、量が食べられない方は、栄養補助食品も市販されています。