



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

食事のこと 栄養のこと

新しい生活の中で近隣住民による
訪問型介護予防等を推進する事業

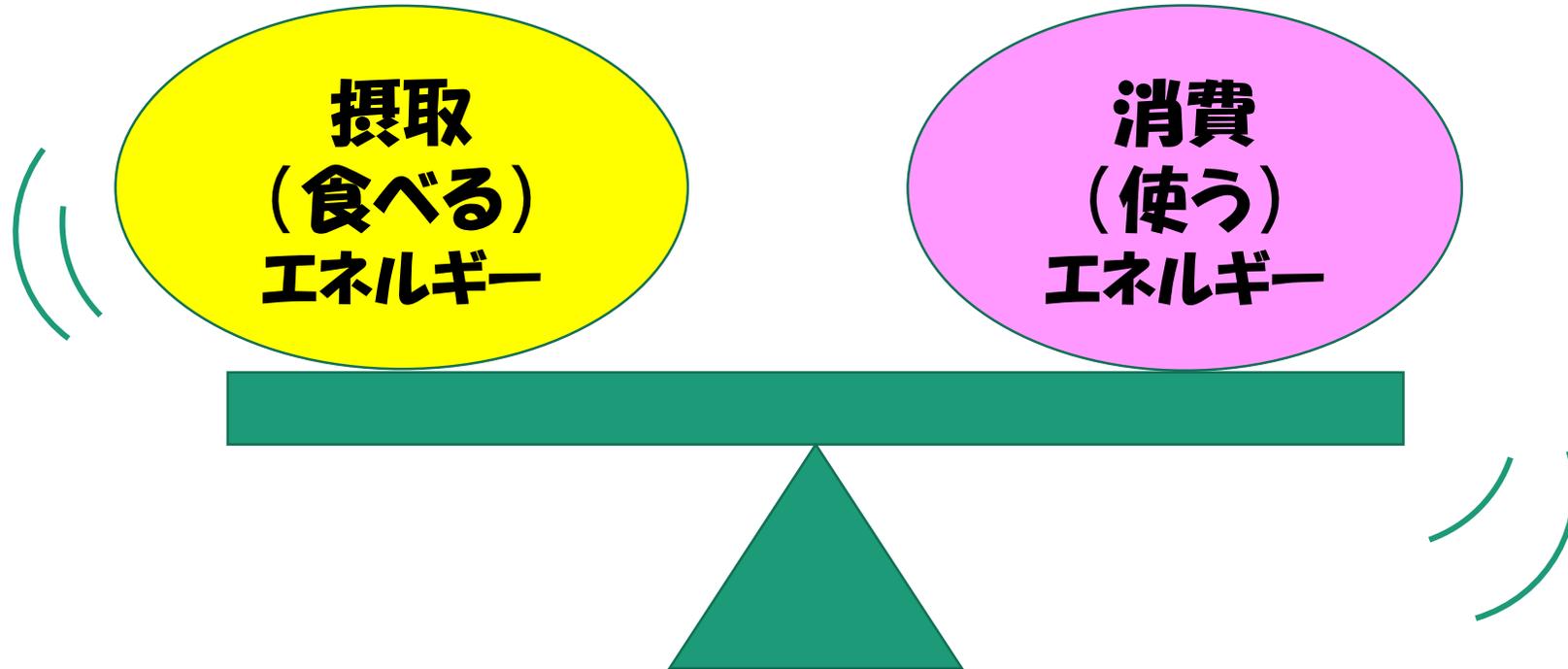
国保診療施設  国診協

国診協は、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する
地域包括医療・ケアを目指しています。



体重を量っていますか？ 体重は・・・

食事量（摂取エネルギー）と運動量（消費エネルギー）のバロメーター



体重が減ってくる・・・体重変化に注意しましょう！！





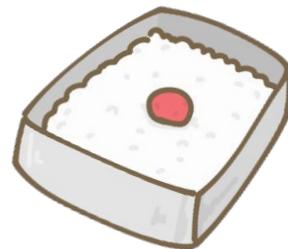
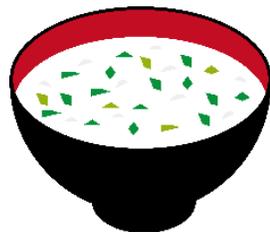
山井助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

こんな食事は要注意！！

食欲ないし、今日はあっさりと…

- お粥と梅干しだけ
- 野菜は、体にいいから野菜だけ
- 夏は暑いし、そうめんだけ…



たんぱく質を
プラスしてね



公益社団法人

全国国民健康保険診療施設協議会

Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association



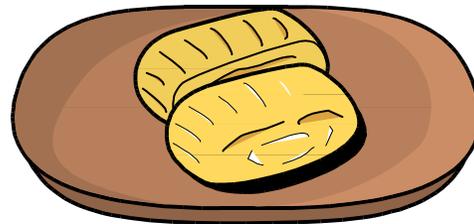
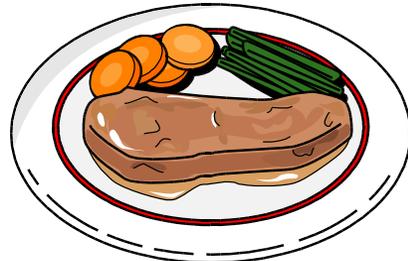
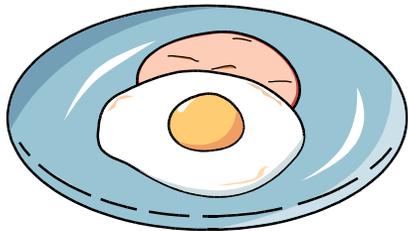
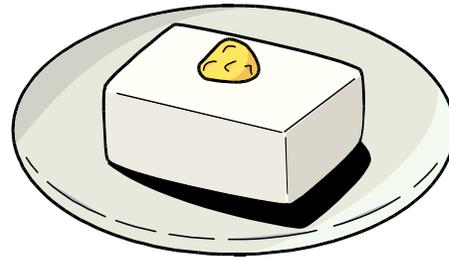
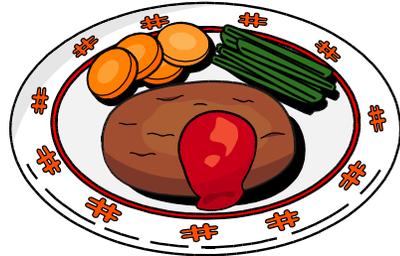
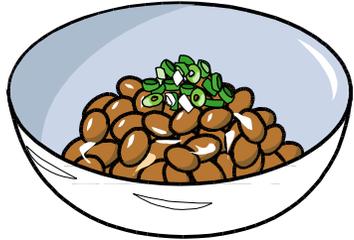
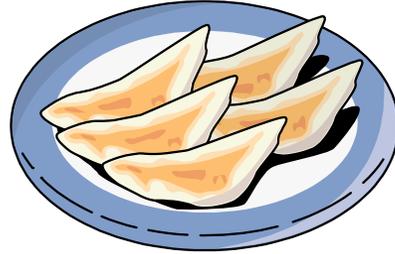
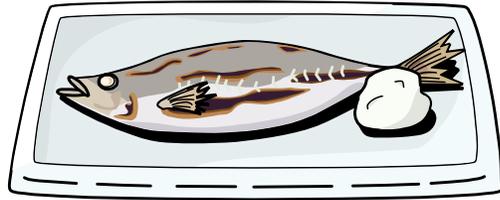


山本助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

食事と栄養

たんぱく質とは？



たんぱく質を
プラスしてね

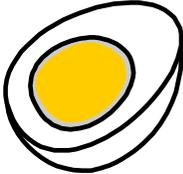




山本助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

たんぱく質を増やすポイント

- 買い物に行かない日は缶詰（サバ、サケ、サンマ等）を利用
- トーストにはチーズ1枚をのせて焼く
- めん類には卵を入れて 
- おやつには乳製品、ゆで卵を 
- 飲み物は牛乳を 
- 冷凍食品も上手に利用（からあげ、ハンバーグなど）

たんぱく質を
プラスしてね



さあ、にぎやかにいただく

いろいろな食材
とは・・・？

東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

多様な食材を食べて元気に！

たんぱく質以外にも毎日多様な食材を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。まずは無理なく、一週間の中で揃えるところからはじめてみましょう。

主食  や など	さ =魚 	あ =油 	に =肉 	ぎ =牛乳 	や =野菜 	か =海藻 
	い =イモ 	た =卵 	だ =大豆 	く =果物 	<small>※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。 ※海藻は色のご類を含みます。</small>	

10の食品群の覚え方は

「さあ、にぎやかにいただく」

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

⇒裏表紙のチェックリストもご活用ください





山田助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

食事と栄養

エネルギー確保に油は重要

調理方法を工夫してみましよう



- 植物油を使った炒め物は最適！サラダ油やごま油を使おう
- マヨネーズで炒めるのも風味良くてOK！
- 天ぷらやコロツケはお惣菜売り場も利用して手軽に
- 調理法で脂肪の吸収量を増やす
煮る→炒め煮→炒める→天ぷら→フライ（エネルギー大）
- 脂の多い魚や肉類（食べる量が減った時は上手に使おう）





噛むこと・飲み込むことが不安な場合

- ・ 「噛む・飲み込む」ができる口をつくる
- ・ 食べやすい姿勢の調整をする
- ・ 食べやすい食事の工夫をする
 - 切れ目を入れる。軟らかく煮る。なめらかな食感にするなど
- ・ 食べやすさにあった、とろみをつける
- ・ フレイル状態ではそしゃく・嚥下機能の低下をまねく
- ・ 食事量の確保が出来ない時は、栄養補助食品を利用する





山田助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

元気で暮らし続けるために

- 食べていますか？
- 足りないものはないですか？
- 多すぎるものはないですか？
- 自分の身体を知っていますか？
- 身体に合ったものを食べていますか？
- 運動していますか？
- 睡眠と休養取れていますか？
- 相談できる場所がありますか？

