

栄養満点食生活でいつまでも若々しく！

エネルギーやたんぱく質をしっかりとり

●エネルギーの元となるごはん、たんぱく質を含む肉・魚・大豆製品・卵などをしっかり食べましょう。

●油も大事な栄養素。炒めものやマヨネーズ、バターなども取り入れて。

●おやつには、チーズやヨーグルトなどがおすすめです。



バランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。

ビタミンやミネラル、食物繊維も大事です。



意識して「食べる」ことを心がけましょう！



掲載した「栄養満点食生活でいつまでも若々しく！」は、区が作成した「はつらつ手帳(杉並区介護予防手帳)」に掲載されています。

どうしても食欲のないときは

好きなものを好きなだけ食べられるときに食べましょう。

●食べたくなった時にすぐに食べられるものを常備しておきます。

プリン、ヨーグルト、アイスクリーム、卵豆腐、ごま豆腐

●調理が面倒なときには、

レトルトのカレーや中華丼、冷凍グラタンなどをストックしておくとい良いでしょう。野菜などを少し足して好みの味付けに調節すると食べやすくなります。



あなたは「低栄養」になっていませんか？

「低栄養」になると、体力、筋力が落ちたり、免疫力が落ち、感染症などにかかりやすくなります。

【栄養が足りているかを調べる目安があります。】

ア) あなたのBMI が18.5 未満である。

BMIとは、体重と身長の関係から算出される、人の体格を表す指標のことです。

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{(例)} 50 \text{ (Kg)} \div 1.55 \text{ (m)} \div 1.55 \text{ (m)} = 20.8$$

イ) 6ヶ月間で2~3Kg以上の体重の減少があった。

アとイの両方にあてはまる人は、「低栄養」状態になっている可能性があります。少なくとも月1回程度、定期的に体重を測って減らないように気をつけましょう。