



楽しく栄養だより



No.2
2017年8月

老化を遅らせる！ ～食生活の10の指針～

高齢期になると、ついつい簡素な食事をしてしまいがちです。それでは老化が進むばかり。**楽しく・おいしく・しっかり食べる**ことが大切です。

楽しく栄養だよりでは、「食生活の10の指針」について、次号から詳しく紹介していきます。

10の指針を知って、食をとおして健康長寿をめざしましょう！

その1	3食しっかり食べる
その2	動物性たんぱく質を十分に摂取する
その3	魚と肉の割合は1対1程度の割合にする
その4	油脂類の摂取が不足しないように注意する
その5	牛乳を毎日200mL程度飲む
その6	調味料を上手に使いおいしく食べる
その7	食材の調理法や保存法をよく知る
その8	食材を自分で購入し食事をつくる
その9	会食の機会を豊富につくる
その10	余暇活動を取り入れた運動習慣を身につける

出典：熊谷修「介護されたくないなら粗食はやめなさい」
講談社+α新書 2011.



～夏バテ知らず！そうめんレシピ～

★夏野菜とネバネバ食材そうめん

材料(2人分)	作り方
● そうめん 2束	① トマトを食べやすい大きさに切る。
● めんつゆ 適量	② 梅干しの種をのぞく。
● オクラ(冷凍食品でも可) 5本	③ ゆでて小口切りしたオクラと
● 納豆 2パック	納豆、ツナを混ぜ合わせる。
● ツナ缶 1缶	④ そうめんを湯がき、水にさらす。
● 梅干し 2個	⑤ そうめんをめんつゆをかけて、①と②、
● トマト お好みで	③をそうめんの上にのせて、できあがり。

10食品群
チェックシートに
○を付けて
みましょう♪



～上手な水分摂取のポイント～

暑いこの時期、こまめに水分摂取できていますか？
高齢期になると、「のどの渇き」を感じづらくなることも…。

「のどが渇く前」に水分をとることが大切です。

★飲むタイミング：朝起きた時、運動の前後、お酒を飲んだ後、
入浴の前後、寝る前 など

★飲む量：1回にコップ1杯が目安(200ml)

★食事からも！：3食しっかり食べる

水や麦茶、
スポーツドリ
ンク、牛乳
などが
おすすめ！



高齢者あんしん相談室(大仙市地域包括支援センター)
中央(市役所内) TEL0187-63-1111(内169) 東部(中仙支所内) TEL0187-56-7125
西部(西仙北支所内) TEL0187-87-3970

うら面もあります。