

# 楽しく栄養だより

2020年5月号

## 今日から始める栄養満点生活シリーズ①

次の中に当てはまるものはありますか？

- 食べる量が減った
- 和風の食事が多い
- 肉や油脂類をあまり食べない
- いつも同じような食材を選ぶ

この4つは栄養状態が低下しやすい食事の特徴です。当てはまる方は注意しましょう。

毎日の「多様なおかず選び」は健康な体でいるためのポイントです。食事の見直しが難しい方は、**10食品群チェックシート**の活用がおすすめです。使い方は、1日に1口でも口にした食品群に○をつけるだけです。

裏面では10食品群の揃った理想的な献立例を載せています。ぜひ参考にしてください！

### 今日も見直そう！お口のケア☆

- ・家で一日中テレビを見ている
  - ・食事もたまに抜かしてしまう
  - ・誰かと話すことも少なくなった など
- このような状態が続いていませんか？

動かないことにより、心身や頭の働きが低下してしまいます。新型コロナウイルス感染症を予防しながら、体の機能が衰えないように心がけましょう。運動や食事、人との交流とともに、「お口のケア」も大切です。

- ◎毎食後や寝る前の歯磨きを徹底しましょう！
- ◎お口を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。
- ◎お口の周りの筋肉を保ちましょう！

### ☆食事前にお口の体操にチャレンジ☆



「電話でのおしゃべり」「鼻歌を歌う」「早口言葉」などもオススメです♪

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）  
TEL：0187-63-1111（内線 169）  
東部（中仙庁舎内）TEL：0187-56-7125  
西部（西仙北庁舎内）TEL：0187-87-3970

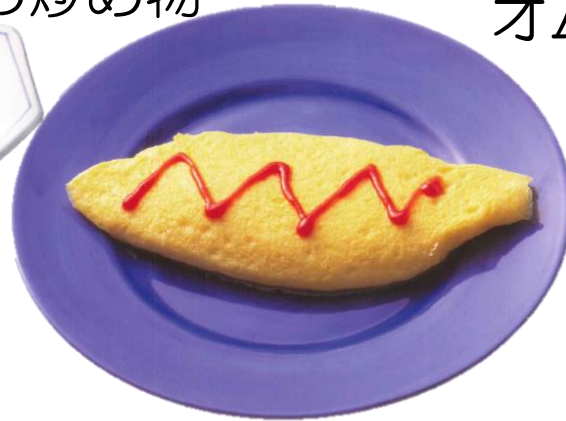
# 【10食品群をすべて食べる1日の献立例】

朝

アスパラとベーコンの炒め物



オムレツ



野菜スープ



トースト

ポイント①  
3食しっかり食べる

ポイント②  
足りないエネルギーを補うため乳製品や果物といった間食も大切です

昼

いり豆腐



アジフライ



ひじきの煮物



白飯



みそ汁

ポイント③  
肉と油を使った料理を毎日食べる



夜

ポテトサラダ



ハンバーグ



サラダ



ポイント④  
メインのおかずは卵→魚→肉のように順番にし、偏らないようにする