

楽しく食べましょう!!

ポイント

- 「食べること」は健康で自立した生活を送るための基本です。
- 楽しく食べましょう!!

1 介護予防の基本は食べること

老化を防ぎ活力ある生活を送るためには、「たんぱく質」と「エネルギー源」を毎日の食事から十分にとる必要があります。

必要な栄養が十分取れていると、感染症などの病気にもかかりにくくなります。また、毎日3食規則正しく食べることで、睡眠や便通のリズムも整ってきます。

「食べること」は健康で自立した生活を送るための基本です。まさに、介護予防は「食べること」から始まるのです!!

☆**毎日、3食**食べましょう!

☆**たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵のおかず)**を
しっかりとりましょう!!

☆**主治医から栄養指導を受けている場合は、その指導を守りましょう。**



2 「食べる楽しみ」を大切にしましょう

単に栄養状態を良くすることだけが「食べること」の目的ではありません。

「食べる楽しみ」を大切にすることで、身体や頭を使ったり、人と交流する機会が増えていきます。

それが、自立した暮らしや、生活の質を向上させることにつながっていくのです。



食べる楽しみ

献立を考える
楽しみ

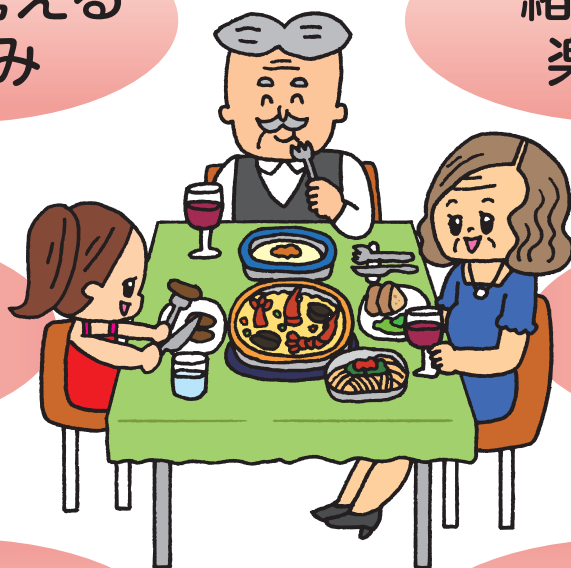
一緒に食べる
楽しみ

買い物の
楽しみ

味わう
楽しみ

作る
楽しみ

片付けも
楽しみたい！



食事例の紹介 ～初級編～

一品追加メニュー

いつものおかずに食材を1つ追加しましょう

いつものお味噌汁

〔 豆腐
わかめ 〕

+

卵を1個追加



いつもの煮物

野菜のみ

+



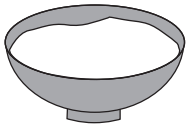
- ①卵
- ②天ぷら、竹輪等の加工食品
- ③じゃこや魚
- ④肉類(脂身が少ないようなもの)
- ⑤豆腐

調理しなくても摂取できるたんぱく源

- ①牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- ②豆腐
- ③刺身や節
- ④サバやシーチキンなどの魚の缶詰
- ⑤お惣菜

自宅の冷蔵庫にある食材や、近くのお店で購入しやすい食材を利用することからはじめましょう！

食事例の紹介 ～上級編～

<p>柿のヨーグルトあえ</p> 	<p>野菜たっぷり 洋風おでん</p> 
<p>ごはん</p> 	

●野菜たっぷり洋風おでん

【材料2人分】

じゃがいも 中1個
キャベツ 中1/4個
玉ねぎ 中1/2個
にんじん 中1/2個
かぶ 中1個
かぶの葉 1個分
ウインナー 4本
固形スープの素1個
水 300cc
塩・こしょう

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、かぶ、玉ねぎを入れ強火にかける。沸騰したら弱火にし、固形スープの素とキャベツ、切り目を入れたウインナーを入れ、野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ③②にゆでておいたかぶの葉を入れたら出来上がり。

季節の野菜をつかって
工夫しましょう！

●柿のヨーグルトあえ

【材料2人分】

柿 1/2個
プレーンヨーグルト
100cc

【作り方】

- ①柿を薄切りにする。
- ②器に柿を盛り、ヨーグルトをかける。

