

元気の源は「食べること」!

平成30年 9月 5日
ケアハウス カトレア神戸
管理栄養士 Z・A

🥕 食事の作用 🥕

- ★栄養が摂れる
- ★風邪などの病気にかかりにくい
- ★毎日の楽しみ
- ★見た目や味、噛むことで脳が活性化
(よく噛むと唾液が出て消化が助けられる)



美味しく、楽しく食事することは
自立した生活や認知症予防に
つながります。
旬の食材や季節に合った料理
などいろいろな物を食べましょう♪

🍎 バランス良く食べて低栄養予防 🍎

低栄養状態は、体力・生活活動の低下を招き、寝たきり状態になりやすくなります。

- ☆1日3食欠かさず食べましょう
- ☆毎食に主菜(タンパク質源のおかず)を食べましょう
(たとえ手作りでなくても必ず主菜を食べることが重要)
- ☆たくさん食べるのではなく、全部食べきれない場合は
おかずから先に食べましょう

肉や油を控えた
「あっさりとした
食事」が身体に
良いと思って
いませんか?

🌿 バランスのよい食事とは? 🌿

毎食主食・主菜・副菜の3つをそろえる ➡ 一汁三菜を心がけるとよいでしょう



主食 = ご飯・パン・めん類 副菜 = 野菜・海藻・キノコなどの料理
主菜(おかず) = 肉・魚・卵・大豆製品などの料理

※3つの器にもう1品、副菜又は汁物を加えるともっと栄養バランスが良くなります。

お弁当箱で見ると...



主食:主菜:副菜を 3:1:2の割合で
摂るとバランスが良くなりやすいとされています。

🍆 元気に過ごすために大切なこと 🍆

- 😊 1ヶ月に一度、体重を測定しましょう
- 😊 脱水予防のために水分をしっかりと摂りましょう
- 😊 運動、身体活動、休養(睡眠)の生活リズムを整えることも大切です



⇒いつまでも食べることを楽しみ、いきいきとした生活を!!!