

栄養だより 平成30年9月号



一高齢者の食生活指針一

低栄養に気をつけよう 体重低下は黄信号 肉、魚、卵、大豆製品のような良質のたんぱく質をとりましょう。食事の形態は口の中で噛みやすく、まとまりやすく、飲み込みやすいものが誤嚥を防ぎ、安全に食べることができます。1日2食になってしまう時は、食事と食事の間に間食（補食）を補い、体の機能を維持するためのエネルギーとたんぱく質を補うようにしましょう。

調理の工夫で多様な食生活を 何でも食べよう、でも偏った食事や食べ過ぎに気をつけて 野菜はとろ火でゆっくり煮込みましょう。焼き物は一度味付けして煮てからさっと焼き、焦げ目をつけると硬くなりません。揚げ物は衣がかたく食べにくいので、揚げてから再加熱や、おろし煮や含め煮をすると食べやすくなります。野菜は茹でてから炒めましょう。白和え・胡麻和え・ピーナッツ和えなどあえ衣をたっぷり用いると食べやすくなります。酢の物は酢を強くきかせすぎると咽やすいので、だし汁で薄めるなど少量だけ使いましょう。汁物はむせやすいので、とろみをつけると食べやすくなります。

副食から食べよう 年をとったらおかずが大切 おかずからたんぱく質・ビタミン・ミネラルをとり、必要な栄養素を確保しましょう。

食生活をリズムにのせよう 食事はゆっくり、欠かさずに

よく体を動かそう 空腹感は最高の味付け 適度な運動が健康を保ちます。

食生活の知恵を身につけよう 食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤

おいしく、楽しく、食事をとろう 豊かな心が育む健やかな高齢期 食事には楽しい演出をしましょう。食事も生きがいの一つにしましょう。

★9月の行事予定★

9月 9日（日） 重陽の節句

9月16日（日） 敬老祝賀会

9月24日（月） 十五夜

※木曜日夕食時にやわらか食提供

○9月9日重陽の節句 菊○

古来中国では奇数の事を陽数といい、とても縁起が良いとされ、五節句の中でも最もめでたい日としました。当日は菊を用いた料理や秋に収穫される食べ物で長寿を盛大に祝いました。菊の節句ともいわれ、菊の花には不老不死の力があると考えられていました。ビタミンB1、ビタミンEなどの多くのビタミン類、マンガンやカリウムなどのミネラルも含まれます。また、漢方薬としても利用されており、解熱、解毒、鎮痛、消炎薬として用いられています。

●8月の実施行事食



8月20日
ご当地グルメ
（大阪）
イカ焼き