

毎日の食事でおいしく、元気に

加齢による筋力や身体機能の低下を防ぎ、病気やけがに対する抵抗力を高めるためには、バランスの良い食事をとることが大切です。
また、かむ力や飲み込む力が弱くなると食事の内容が偏りがちになるので、お口のケアをしっかり行い、いつまでも食事を楽しみましょう。

元気みなもとの源は...
毎日の食生活!



10食品群、毎日とれていますか？

たんぱく質や、抗酸化ビタミン、ミネラルを多く含む食品を組み合わせることで、筋力や身体機能、認知機能を維持します。

▶▶ **毎日7つ以上**が目標です!



特に、肉、魚、卵、大豆・大豆製品のいずれかを毎食とり入れるよう心がけましょう

肉



緑黄色野菜



ぎょかいりい
魚介類



海藻類



卵



いも



大豆・大豆製品



果物



牛乳



油を使った料理



※慢性まんせいの病気等で食事療法りょうほうを行っている方は主治医にご相談ください

10食品群に加えて、
ご飯・パン・麺などの主食こくもつ(穀物)も食べましょう



シニアの食生活のポイント

1

できあいのものでも
主食・主菜・副菜を
そろえて。



2

食欲しょくよくがないときは
おかずを先に。
間食ほきゆうでも栄養補給を。



3

脱水だっすいを予防するた
めに、のどが渴かわく前
に水分補給を。



4

家族や友人と
一緒に食事を
楽しもう。



5

献立づくりや買い物、
料理に積極的に参加
して『食べる楽しみ』
を大切に。



6

しっかりかんでおいし
く食べるために歯や
口の健康づくり。

