

# おいしく食べて 元気に過ごそう



お食事は、おいしく、楽しく食べることが一番大切です。

でも…

年齢を重ねると気づかないうちに食事の量が減少したり、食事の内容が偏ることがあります。

食事の量の減少や内容の偏りは、身体の低栄養状態をもたらします。

低栄養になると…

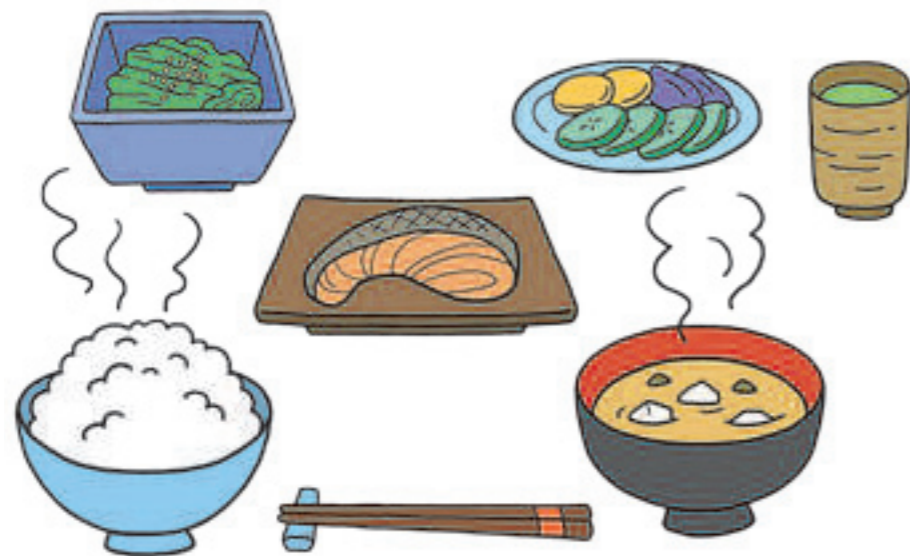
→身の回りのことができなくなるような状態に早くなりやすい

→病気にかかった時に、なおりにくい

また、介護が必要になる原因となっている病気には、エネルギーや油や脂肪のとりすぎによる生活習慣病から起こるものと、からだの栄養状態の低下が引き金になるものがあります。

体力や身体の機能が低下する前から、早めに食事を見直すことも大切です。

## あなたの普段の食事と比べてみましょう



## 左のイラストとこんなところを比べてみましょう

### 1 お皿の数は、同じくらいありますか

足りないのは、

- ・主食（ごはん、パン、麺類など）
- ・主菜（肉、魚、卵、豆製品、乳製品などを主にしたおかず）
- ・副菜（野菜を主にしたおかず）

毎食、それぞれのお皿がありますか

### 2 1皿の量は、絵と比べてどうですか

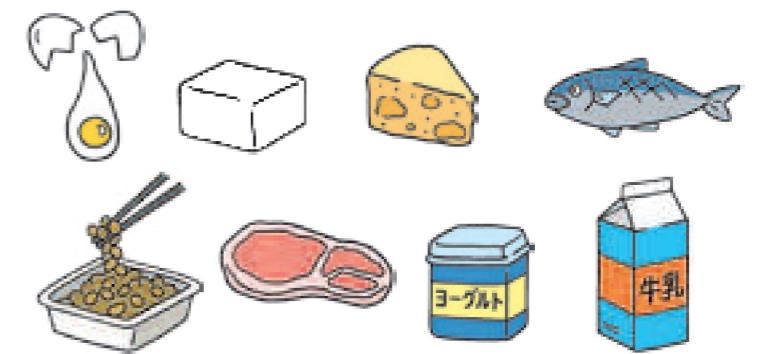
多い？ 少ない？

特に多かったり、少なかったりするの、どのお皿ですか

### 3 主菜の材料は何ですか

どんなものを食べますか

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・豆腐・納豆・煮豆
- ・牛乳・チーズ・ヨーグルト



### 4 副菜の材料には、どのようなものがありましたか

色の薄い野菜（きゅうり、キャベツ、レタス、トマト、ナスなど）はありますか

色の濃い野菜（ホウレン草や小松菜などの葉物、ニンジン、かぼちゃなど）はありますか

