

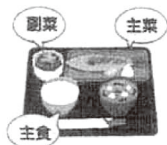
(5) 高齢期の食生活

食事は健康な生活の基本です

※ P47～P54 「健康と栄養」 もごらんください

低栄養・フレイル予防のための食生活のポイント

- ① 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう



- ② 生活リズムを整えるためにも、決まった時間に朝食をとりましょう



- ③ 肉・魚・卵・大豆製品、牛乳・乳製品などの体をつくるたんぱく質をしっかり食べましょう



- ④ 食欲がない時は、おかずから先に食べましょう



- ⑤ 減塩を心がけましょう



- ⑥ 家族や友人と一緒に食事をするなど「食べる楽しみ」を大切にしましょう



毎食たんぱく質をとりましょう



フレイル予防のための1日のたんぱく質の目標量(活動量が普通で65歳以上の場合)

男性 79～120g

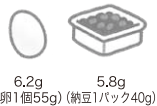
女性 62～93g (日本人の食事摂取基準2020年版)

※フレイルの発症予防を目的とした場合、65歳以上では少なくとも1.0g/kg体重/日以上たんぱく質をとることが望ましいとされています。

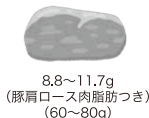
※より詳しくたんぱく質の目標量を知りたい方は管理栄養士にご相談ください。

1日の主菜と牛乳でとるたんぱく質の例

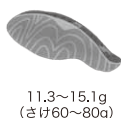
朝食



昼食



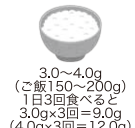
夕食



間食



【参考】ごはん



※主に肉や魚等の主菜や牛乳・乳製品が良質なたんぱく質源ですが、主食や副菜からもたんぱく質はとることができます。

上記例を参考に主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

(6) お口の健康

お口の変化に心当たりはありませんか？

- 固いものが食べにくくなった
- むせることがある
- お口の渴きが気になる



一つでも当てはまった人は
要注意。

お口の元気を保ち、フレイルを予防しましょう

①しっかり噛んで食べましょう

飲み込む前にいつもより+5回
多く噛むようにしましょう。

②毎食後と寝る前の歯磨き

入れ歯の手入れも忘れずに！



③お口や舌をよく動かしましょう

たくさんおしゃべりし、よく笑いましょう！
お口の元気体操を生活に取り入れましょう。

④かかりつけ歯科医をもちましょう

定期的にチェックを受け、
よく噛めるお口を保ちましょう。



口の運動

飲み込む力をアップし、食べこぼしを防止します。

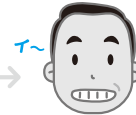
1 A~のお口

ゆっくり大きく
口を開ける



2 イ~のお口

唇を横(左右)に
しっかりと引く



3 ウ~のお口

唇を前にとがらす
ように突き出す



4 頬ふくらまし(両方)

両方の頬をふくらましたり、
頬をへこましたりする



5 頬ふくらまし(左・右)

左右の頬をふくらます



1 舌の左右運動

舌で左右の頬を
内側から押す



2 舌の回転運動

口の中で舌を
ゆっくり回す



舌の運動

飲み込みが滑らかになり、
唾液でお口がうるおいます。

高齢期に多い誤嚥性肺炎を予防しましょう

◎誤嚥性肺炎とは？

食べ物や唾液、口腔や咽頭の細菌、逆流した胃液や胃の内容物が誤って気管へ入ったことによって起こる肺炎のことです。高齢になると、飲み込む機能が衰え、誤嚥を起こしやすくなるため、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

◎予防するために

口腔ケアをしっかりと！お口の元気体操を生活に取り入れましょう！

※P65～P68でも「歯の健康」について説明しています。