



いきいきシニアの 食べ方サポート

高齢者をささえる皆様へ



シニア世代のからだの特徴

シニア世代のからだの特徴は、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病も持ちつつ、**フレイル***や**ロコモティブシンドローム***や**サルコペニア***で転倒や骨折しやすくなり要介護になるリスクが高まっている可能性があります。

体重減少や筋力などの低下は栄養の不足(**低栄養**)が原因であることが考えられます。

生活習慣病にも気を付けながら、栄養が不足しないような食生活を心がけましょう。



※フレイル/虚弱

※ロコモティブシンドローム/筋肉や骨などの運動器の障害で日常生活に支障がでる状態

※サルコペニア/筋肉量の減少

低栄養予防には「3つのお皿」をそろえ、特に「主菜」を大事に

低栄養予防のためには、食事を抜かずに1日3食食べましょう。

また、毎食「主食」「主菜」「副菜」がそろった献立にします。特に、たんぱく質をしっかりとることが大切です。たんぱく質を多く含む「主菜」の魚・肉・卵・大豆製品のいずれかは、毎食欠かさずとりましょう。

毎食の食事は「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の3つのお皿をそろえましょう
たくさん食べられないときは、「**主菜**」から食べましょう

シニア世代に必要な栄養量の目安 ~エネルギー・たんぱく質~

★1日に必要なエネルギー・たんぱく質

	エネルギー	たんぱく質	食塩
男性	1,800 kcal	60 g	7.5g 未満
女性	1,400 kcal	50 g	6.5g 未満

★1食の目安

◎エネルギー	500~600 kcal
◎たんぱく質	20~30 g
◎食塩	3 g 程度まで

目で見えるお弁当のバランス

お弁当のときも、主食・主菜・副菜の3つのお皿がそろったようなメニューにしましょう。卵や大豆製品は「主菜」の仲間ですが、たんぱく質をしっかりとるために副菜の具材として加えるのもよいでしょう(例:野菜サラダに卵やハム、ツナなどを入れる、煮物に肉や大豆製品を入れるなど)



お弁当提供：ヘルスランチあららぎ(佐賀市) TEL(0952)23-3298

◎エネルギー ……519kcal	◎脂質 ……………14.4g	◎食塩相当量 ……………2.2g
◎たんぱく質 ……21.2g	◎炭水化物 ………78.3g	◎使用されている野菜 ……168g

1 主食 (ごはん)

年齢・性別・食欲にあわせて
100~200g



2 主菜

魚または肉
50~70g



3 副菜

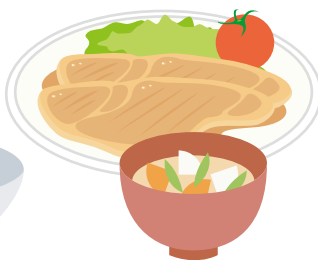
野菜、いも、きのこ、海藻類 2~4品
(合わせて100g以上)
たんぱく源になる食品(肉・魚・卵・大豆製品)を
具材として加えるのもOK



献立を考える時のポイント (1食分)

- 1 主食、主菜、副菜をそろえる。
- 2 ごはんなら100~200gを目安に。
- 3 おかずが大切。主菜は、魚や肉、大豆食品、卵のいずれかを中心に。(肉・魚は1切れ(50~70g程度)、卵1個、豆腐1/4丁程度を目安に)
- 4 海藻や小魚も積極的に取り入れよう。
- 5 食欲をそそるために、色々な工夫をしよう。(色合いや形の工夫、香辛料などを利用する)
- 6 食塩量は3g程度までにする。

大事な
エネルギー源!



おかずをしっかり
食べましょう!



適塩を心がけましょう ~よか塩梅にするには~

1 香辛料を使う

唐辛子、こしょう、カレー粉、わさび、辛子などを使うと味のアクセントになる。塩分が入っているものもあるので注意する。



2 食品の持ち味を活かす

食品の持つ酸味・辛味・香味は料理のアクセントとなる。味にメリハリを出せる。

酸味: 柑橘類、トマト 辛味: 大根、生姜
香味: しそ、みょうが、にんにく、ねぎ など



3 旨味成分を使う

かつお節、昆布、いりこ、干しいたけ、きのこ、貝類などの旨味成分は薄味でもおいしく食べられる。



4 1品は普通の味付けを

均一に塩味を控えるよりも1品は普通の味付けにすると満足感がある。



5 種や実を使う







ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなどをプラスすることでひと味プラス。(無塩のものを選ぶ) かたくて食べにくく、また誤嚥の心配があるので、すりつぶしたり、ペースト状にして使用する。
※アレルギーに注意



たくさんの量を食べられないときの工夫 ~エネルギーやたんぱく質を増やす方法~

たくさんの量を食べられないときは、油や砂糖、牛乳・乳製品などを使うと、量を増やさずにエネルギーやたんぱく質をアップさせることができます。

★油脂を使う

牛乳・バター	卵料理やソースに使う	
ごま油	ぼん酢や酢に加えると風味をアップし和え物にも合う	
ヨーグルト・アボカド	サラダや和え物に使う	
マヨネーズ・オリーブオイル	サラダや和え物に使うと素材をつなぐ役目もあり、喉ごしがよくなる	
チーズ・生クリーム	卵料理などに追加	
ピーナッツ・きな粉	和え物やサラダなどに使う	

★糖分を使う

はちみつ・ジャム	飲み物に入れたり、パンに塗ったりする
----------	--------------------



噛みにくいときの調理の工夫

加齢にともない、のどの渴きを感じにくくなったり、唾液や消化液の分泌量が減ったり身体の変化から食欲が低下することがあります。

歯の不具合から食事の量が減らないためにも、肉や野菜の切り方、ちょっとした調理の工夫によって食べやすくすることができます。

肉類



① やわらかくする 食材に漬け込む

- ◎ パイナップルやキウイフルーツなど果物のピューレに漬ける
- ◎ 牛乳やヨーグルトに約30分～1晩漬ける
- ◎ 玉ねぎのすりおろしに浸す



② 物理的な方法で 噛みやすくする

- ◎ 赤身と脂身の間の筋を断ち切る
- ◎ 表面に切り込みを入れる
- ◎ 肉たたきや包丁の背でたたく
- ◎ ひき肉を使う



魚介類



- ◎ 焼き魚は固くならないように焼きすぎない
- ◎ 調理により身がしまり固くなるので、焼く直前に塩を振る
- ◎ 油を塗って焼いたり、ホイル焼きにすると固くなりすぎるのを防げる
- ◎ 照り焼きの時は調味液に浸けると固くなるので、焼きながら塗る
- ◎ 煮魚は多めの煮汁で調理する



野菜



① 葉もの

- ◎ 繊維を断つ様に90度の角度で切る
- ◎ 茎や葉脈は包丁の刃先でつつき切る

② 根菜類、繊維の多いもの

- ◎ 隠し包丁を入れる、すりおろして使う
- ◎ 一度ゆでて冷凍する、ゆでて炒める

③ 皮がかたいもの、太さのあるもの

- ◎ 皮を厚くむく、湯むきをする、蛇腹切りにする
- ◎ 薄皮があるものはむく(トマト、アスパラ、なす、豆類)



飲み込み(嚥下)に不安があるときに注意する食品

飲み込みやすくするために、マヨネーズなどの油脂や卵・小麦粉などのつなぎでまとめた形状にしたり、片栗粉や市販のとろみ剤を使ってとろみをつけるとよいでしょう。

パラパラ・ボロボロ	口の中でバラバラに散らばり、食塊が作りにくい (粒状・小さい粒の食品 チャーハン、ひき肉、野菜のみじん切り、ごま など)
ペラペラ	薄い食品は口の中に張り付きやすい(葉物野菜の葉先、のり、わかめ など)
パサパサ	ホクホクした食品は水分量が少なく食塊を作りにくい(さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ など)
サラサラ	とろみのない液体はむせやすい(汁物、お茶などの飲み物)



- ★ よく噛んで食べましょう
- ★ 安全に食べるために、食べる姿勢にも気をつけましょう
- ★ 食事を楽しめる環境を作りましょう
- ★ 少食の方は何回かに分けて食べたり、間食も取り入れたりしましょう

