

健康寿命をのばし、元気に過ごす

心身の健康を守る、大切なこと
(フレイルを防ぐ生活)



1日3食の食事をよく噛んで食べ、こまめな水分摂取で脱水を予防しましょう。料理や買い物を続けることは脳トレにもなります。しっかり食べることは、体力も思考力も良くなります。

食事



無理しすぎず、ちょっと頑張るくらいを目標に、散歩、かかと上げ、スクワットなど、今より10分多く、体を動かすようにしてみましょう。

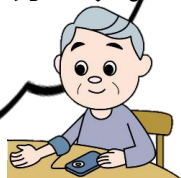
運動



口腔ケア

疾病の管理

清潔を保ち、だ液のよく出るお口は、病気の予防に役立ちます。薬はきちんと飲み、病気を悪化させないことが大切です。



生きがい

趣味を持ち、楽しむ気持ちが元気の秘訣です。新しいことを始めてみたり、今はやめてしまった趣味を再開するのはいかがでしょう。



※ 医師の指示がある場合、指示に合わせます

生活リズム



質の良い睡眠、体を休めることは免疫力を高めます



外出・交流



人に会うことで刺激を受け、おしゃべりすることはストレス解消にもなります

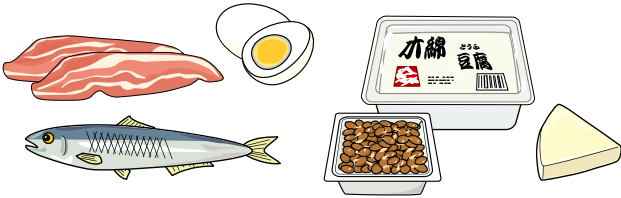
※ 外出時はマスクの着用をしましょう

バランスを考えて食事を作るコツ

主食・主菜・副菜・もう1品を揃えてみましょう

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

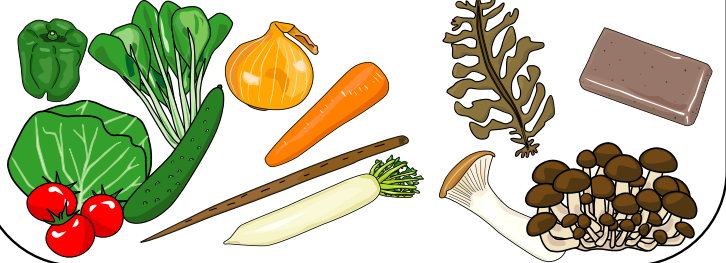
体の筋肉や細胞をつくり、
免疫力を高める



※ たんぱく質制限がある人は指示に
合わせます

副菜

(野菜・きのこ・海藻・こんにやく)
ビタミン、ミネラルの供給源と
なり、からだの調子を整える



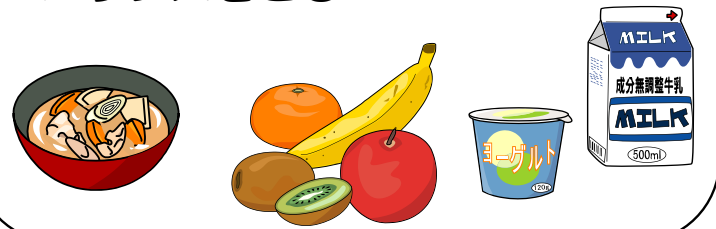
主食 (ご飯・パン・麺類)

エネルギー源として考える力、
からだを動かす力になる



もう1品 (汁物・果物・乳製品)

少しずつ食べることで、食事の
バランスをとる



■ 1日3食、時間を決めて規則正しく、バランスを意識して食べましょう

★主食は、ご飯・パン・めんのだれかを必ず食べましょう

★主菜は、肉・魚・卵・大豆製品を1日4つ分(目安)食べましょう

★副菜は、毎食2皿分、1日合計6皿分食べましょう

★もう1品は、汁物は1日1杯までにし、

代わりに果物、乳製品を1つ分ずつ摂りましょう



■ 水分は、1日コップ7杯以上飲みましょう



- ・時間を決めて飲む
- ・糖分を含まないもの
- ・アルコールは入りません

※ 水分制限がある人は指示に合わせます

■ うす味を心がけ、よく噛み、食事を楽しみながら食べましょう

■ なるべく、同じものに偏らないよう、
いろいろ食べるようにしましょう



目安量を知り、考えて食べるコツ

手の大きさを計ってみましょう。
これが1つ分です。



何を、どれだけ、どんな料理方法で
食べるか考えることがポイントです。

主食



ごはん・めん
両手にのる量



パン
片手にのる量

主食は、毎食 食べましょう

主食を抜いてしまうと、気力や体力が落ち、ぼんやりとしてきます。玄米や雑穀入りのご飯にするとよく噛むので脳に刺激が伝わり、食べ過ぎ予防、便秘予防にもなります。体重を気にする方は、主食を適量食べることで、間食を控えることに繋がります

主菜



手のひらの
大きさ

1/3~1/4



卵 1コ

魚 1切

うす切肉
3~4枚

チーズ 20g

主菜は、毎食 1~1.5つ分は 食べましょう

朝食、昼食をご飯やパンだけで済ませてしまうと、たんぱく質のおかずが少なくなり、空腹感を感じやすくなります。毎食、適量食べることが大切です。調理方法としては、油や塩分の量が増えがちです。ゆでる・焼く・蒸すことで、カロリーを調整できます。下味で染み込ませるより、仕上げの時、表面に調味料を使うようにすれば、塩分の摂り過ぎを防ぐことができます。

※ たんぱく質制限のある人は指示に合わせます

副菜



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り



生の野菜
両手に山盛り

副菜は、毎食2つ分、1日合計6つ分は 食べましょう

加熱したものは、生のものに比べてカサを減らして食べることができるので、いろいろ組み合わせましょう。サラダではマヨネーズやゴマドレッシングなど、おいしく食べる量を使うと高カロリーになります。ノンオイルやポン酢に替えてみるといいですね。いずれも、調味料の量は使い過ぎに気を付けましょう。

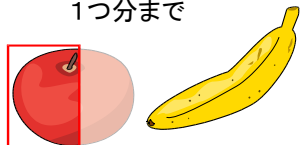
もう1品



果物は、いずれか
1つ分まで



汁物、乳製品も
いずれか1つ分まで



汁物、果物、乳製品は 毎食どれか1つにしましょう

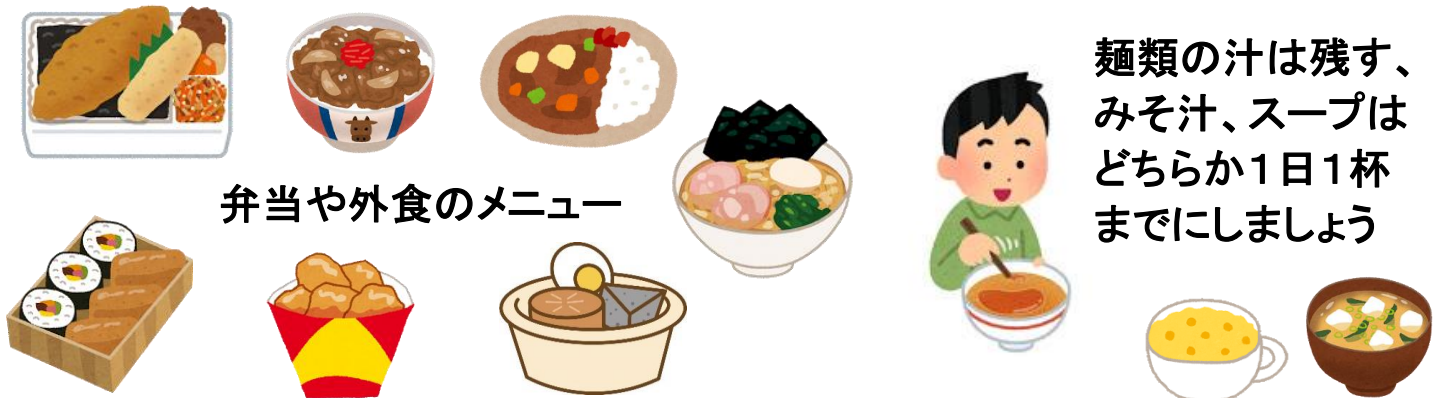
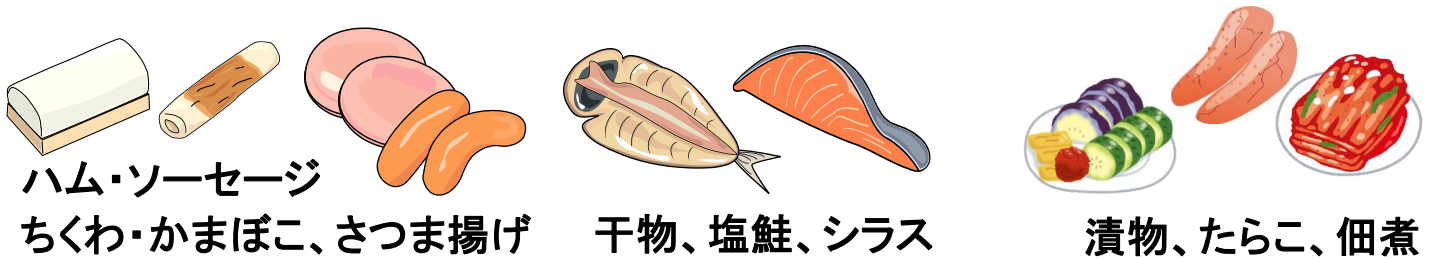
汁物は1日2杯以上とると、塩分が多くなります。具たくさんにすることで、汁の量を減らす事ができます。果物は糖分を多く含みますので、食べ過ぎは禁物です。カロリーに気をつけるなら、ヨーグルトは無糖にするといいですね。

塩分を上手に減らして、おいしく食べるコツ

<減塩の工夫①> 調味料を減らして、おいしく食べる



<減塩の工夫②> 塩分の多い食べものは、量と回数を減らす




簡単料理の紹介

簡単サラダのツナカレーソース

※ 食事制限のある人は指示に合わせ
材料や調理方法を変えましょう

1人分 エネルギー 68Kcal たんぱく質4.9g 塩分0.1g

材 料	切り方	2人分
カット野菜（せん切りサラダ用）	3cm長さ	120g（約1袋）
豆苗		60g（約1/2袋）
<ツナカレーソース>		
ツナ缶（オイル漬け）	 合わせておく	小1缶
カレー粉		小さじ1/2
酢		小さじ2
マヨネーズ		小さじ1

キャベツだけでなく、大根、人参などが一緒にせん切りされたカット野菜でも構いません。袋入りのカット野菜は、切る手間が省け、買った野菜を腐らせるなどムダにする事が減るので、とても便利です。加熱する事でカサが減り、1袋分でも食べられます。



<作り方>

- ① カット野菜の上に、豆苗を広げラップをふんわりかけ電子レンジで1分40秒加熱したら、冷水で冷まし水気をしっかり絞っておく
- ② ツナ缶は汁ごとボウルに入れ、他の調味料を加えてよく混ぜる



高カロリーのマヨネーズはコクだしに少量使い、カレー粉と酢を活用することで、うす味でもパンチの効いたツナカレーソースになります。

新玉ねぎのカラフル甘酢漬け



電子レンジは600Wの場合の時間です

1人分 エネルギー 24Kcal たんぱく質0.5g 塩分0.2g

材 料	切り方	2人分
新玉ねぎ	5mm厚スライス	60g（中1/3個）
パプリカ（赤）	5mm厚スライス	20g（1/8個）
パプリカ（黄）	5mm厚スライス	20g（1/8個）
砂糖		小さじ1/4
酢		大さじ1
塩		小さじ1/10

漬物がないとご飯が進まないという方は、塩分が少ない甘酢漬けに変えてみませんか。



<作り方>

- ① 耐熱皿にすべての材料をのせ、ひと混ぜしたら、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する

新玉ねぎの時期でない時は、少し辛味がありますがふつうの玉ねぎでもできます。玉ねぎの代わりに、キャベツ、セロリなどでも作れます。電子レンジで加熱することで、少ない調味料でも味が染み込みやすくなり、簡単に作れるので試してみてください。