

高齢期に必要な栄養について知ろう

年を重ねるとあっさりとした味付けが好まれるようになり、油っこい食べ物は敬遠されがちです。また、食事の摂取量も少なくなってしまう必要な栄養素が不足しやすくなります。高齢期の栄養では食事の量が少なくても、必要なたんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかり摂れる「栄養密度の濃い」お食事が大切です。

高齢期の栄養のポイント

①エネルギー
男性：1850Kcal
女性：1450kcal
(活動レベル I)

②たんぱく質
男性：60g/日
女性：50g/日

④水分補給
1L～1.5L

③食物繊維
男性：19g/日
女性：17g/日



◆参考:「日本人の食事摂取基準[2015年版](第一出版)」

はつらつ元気！！お食事ランチョンマット

好きなもの

食べる意欲を引き出す

果物・嗜好品など

栄養バランスを整えても、本人に食べる意欲がなければ、意味がありません。本人の「好物」が食べるきっかけとなり、食欲を引き出すこともあります。

主菜

体をつくるたんぱく質

肉・魚・卵など

肉や魚・卵や大豆製品などは、「良質なたんぱく質」と呼ばれ、体の血液や筋肉などの材料になっています。毎食、良質なたんぱく質を含む食品を献立に入れるように心がけましょう。

副菜

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル
食物繊維

野菜・いも・豆・きのこ・海藻など

副菜には、「ビタミン」や「ミネラル」「食物繊維」が豊富に含まれる野菜やきのこ、海藻類を取り入れましょう。

主食

体を動かすエネルギー
炭水化物

ごはん・麺類など

主食は活動するためのエネルギー源である炭水化物を多く含む「生きる力の源」です。安静にしているだけでも、「エネルギー」は不可欠な栄養素です。毎食ごはんやパン・麺類などの主食をしっかり摂りましょう。

汁物

足りない栄養・水分を補う
飲み込みやすくする

「汁物」は水分補給にもなりますが、食べやすさを補う役割もあります。ごはんやおかずの間に汁物を摂ることで、飲み込みやすくします。

◆参考:「やさしい介護のコツ(朝日新聞出版)」[2016/7/1作成]