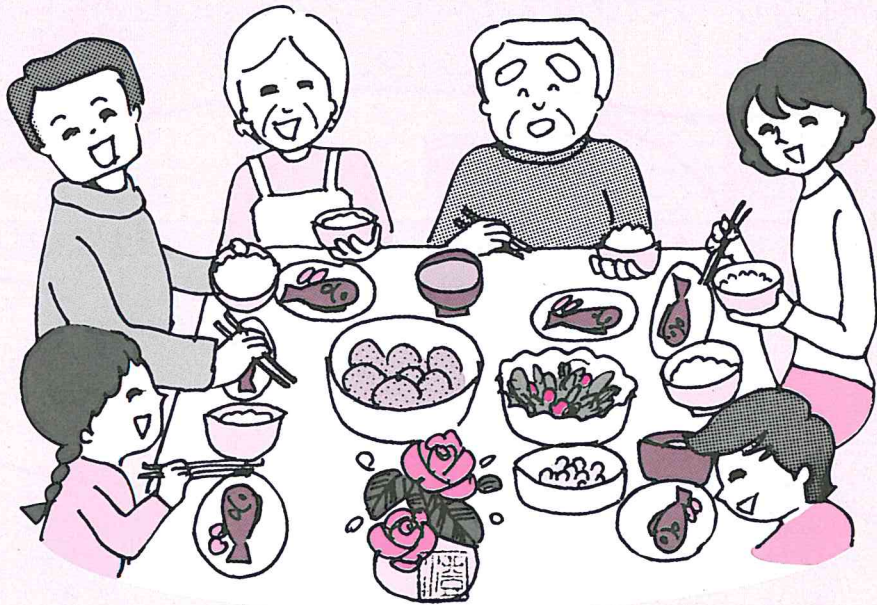


すこやかな高年期のために

楽しい食事



目次

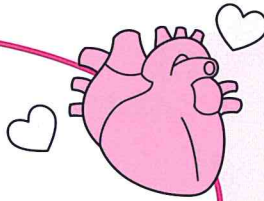
- p2.....年齢と共に変わる身体の特徴
- p4.....バランスよく食べましょう
- p6.....おいしく食べるための工夫
- p8.....脱水(水分不足)に注意しましょう
- p10.....すこやか食生活金沢お役立ち情報

年齢と共に変わる

食事は日々の大きな楽しみや生きがいのひとつでもあり、健康と若さを保つにはどうしたらよいか、これまでの豊かな経験と高年

血管

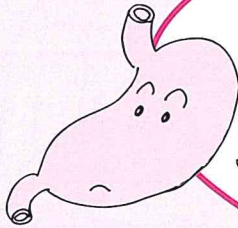
動脈硬化等
生活習慣病になりやすくなります



生活習慣病を予防するには
バランスよく食べるのが大切です。
4~5ページをごらんください

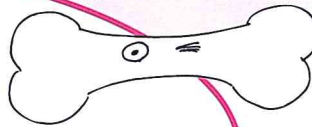
消化器

胃・腸・膵臓等の消化液の分泌が少なくなります
腸などの動きが鈍くなります
消化吸収の力が弱くなり便秘や下痢になりやすくなります



骨 筋肉

筋力・骨密度が低下し、
転びやすく骨折しやすくなります

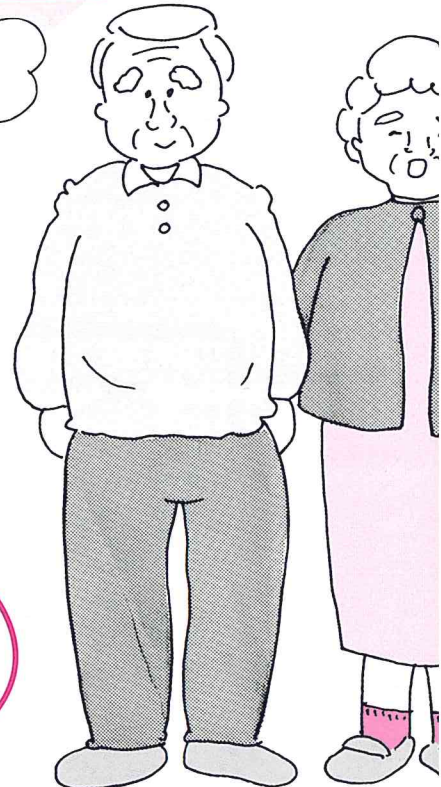


体内の水分量が
減らないようにしましょう。
8~9ページをごらんください。



口

唾液の出が半分になり、のどの渇きが
わかりにくく、身体が水分不足(脱水)
になりやすくなります



る身体の特徴

元気の源でもあります。高齢の方がいつまでも「食」を楽しむ
の特徴にあわせた食生活のポイントについて考えてみましょう。

食欲

身体を動かすことが減る等で食欲が落ちやすくなります



舌

舌の味覚細胞が減るため、特に塩味と甘味が感じにくくなり、濃い味付けを好む等好みが変わることがあります



目

食事が見づらくなります



食欲が落ちたり、
食べづらくなってきても
ちょっとした工夫で
おいしく食べることができます
6~7ページをごらんください。

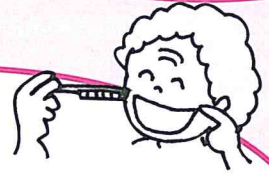
鼻

においが感じにくくなり
腐敗に気づかないことがあります



歯

噛む力が3分の1くらいになり、
歯が弱くなったり、入れ歯のため、
硬いものが食べづらくなります



のど

飲み込む力が弱くなり
むせやすくなります

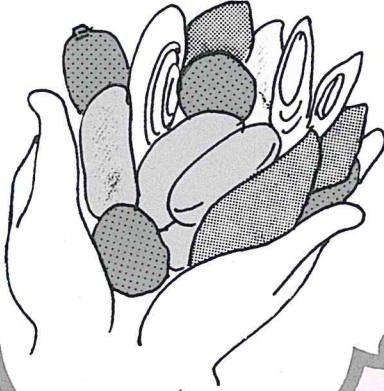


➤ バランスよく

1日に何をどれだけ食べればよいかの目安例です。各食品

一日の食品例

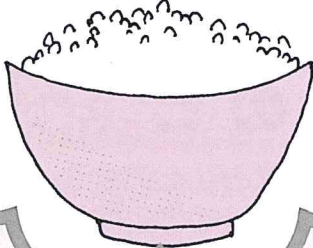
野菜 両手に2~3杯
(3分の1は緑黄色野菜)



牛乳 1杯
200ml



ごはん 3杯(パンめん)と
いも 中1個

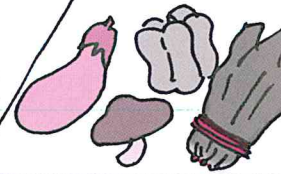


塩
油
砂糖

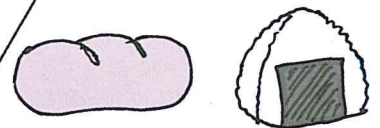
牛乳
乳製品



野菜
海藻
きのこ



穀類
いも

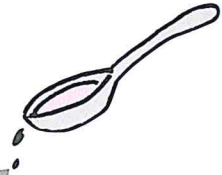


栄養

食べましょう

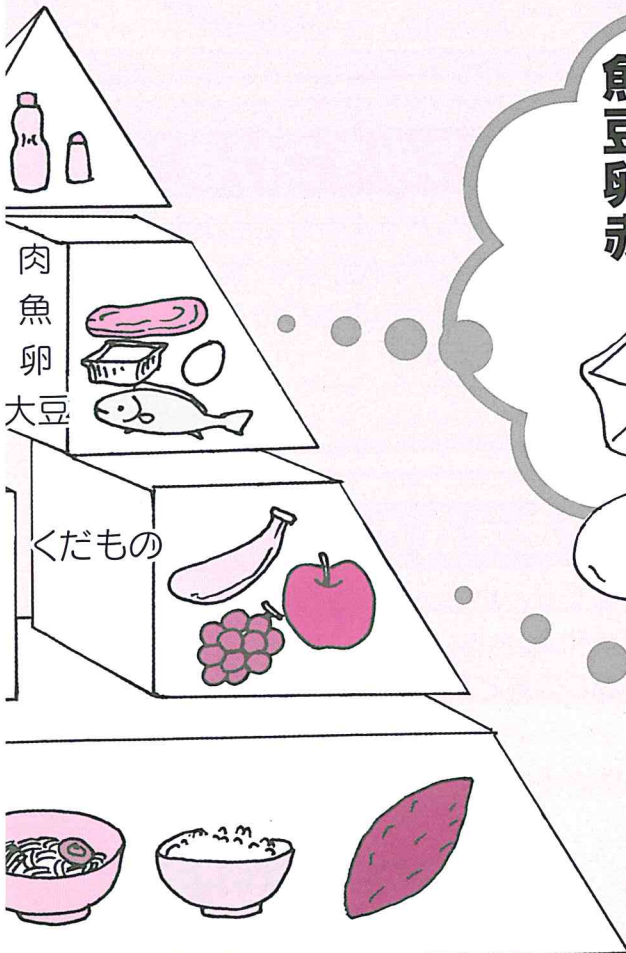
のグループからいろいろ組み合わせて食べましょう。

植物油
大さじ1杯弱

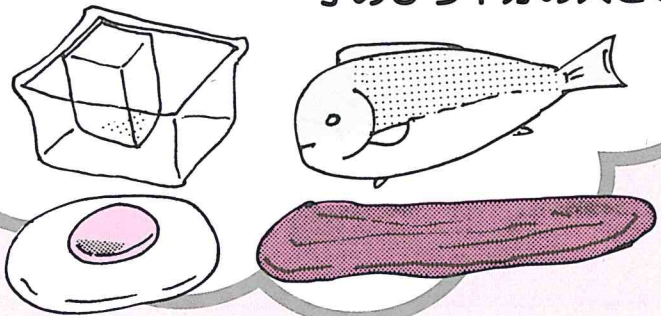


ひかえめにしましょう

塩……………1日10g未満に
アルコール
砂糖
お菓子……卵の大きさをこえない量に

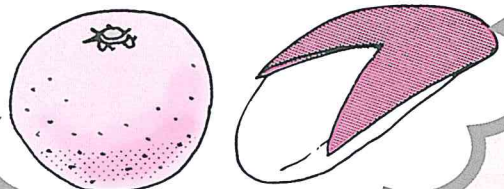


魚……………中1尾(1切)と
豆腐(豆) … 4分の1丁と
卵……………1個と
赤身肉……………1枚
手のひら半分の大きさ



果物

みかん1個とりんご1切



ラミッド

おいしく食べ

（ 食べやすくするには ）

食欲がないとき…かみにくいとき…のみこみにくいとき…
ちょっとした工夫で食べやすくなります。

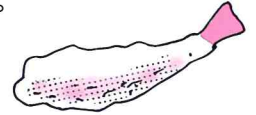
食べやすい大きさに切る

肉類は繊維を横切るように包丁を入れたり、たたいて柔らかくします。食品によっては細かく刻みすぎて口の中でばらばらになり、かえってのみこみにくくなる場合があるので注意が必要です。



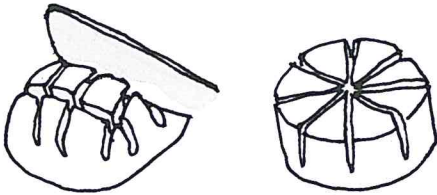
やわらかく煮る

葉菜やわかめなどは水分を含ませてよく煮ます。揚げ物など表面の衣がかたいものは、出し汁で再加熱したり、天つゆなどの水分をからめます。



かくし包丁を入れる

いか、たこ等は、切り込みをいれます。



とろみをつける

肉や魚など パサパサするものは片栗粉などをまぶして加熱します。食べにくい食品は片栗粉でとろみをつけるとのどごしが良くなります。

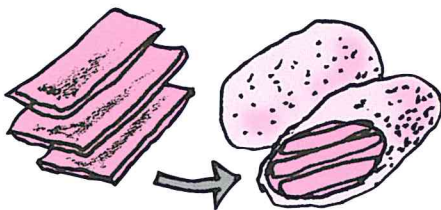
あえ衣で口触りよく

青菜など繊維の多い野菜は白和え、練りごま和え、おろし和えなどたっぷりの衣であえます。



薄切りのものを重ねる

薄切りの肉を折りたたんで、重ねて調理すると噛みきりやすくなります。



のどにつまらないよう
気をつけましょう

もち ナッツ 海藻 さしみこんにやく

るための工夫

(食欲がない時は)

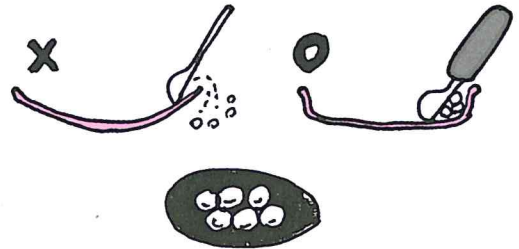
食事回数

食欲がない時は3食にこだわらず、少量を4回に分けて食べてもよいでしょう。散歩などで身体を動かし、おなかがすくようにしましょう。



食べやすい食器

すくいやしく持ちやすい形の食器に変えてみましょう。はっきりとしたコントラストの色の食器だと食品がみやすくなります。



歯の手入れをしましょう

かみやすくなりおいしく食べられます。

食欲をそそる演出

赤や緑の食品を添える等の料理の彩り、盛付け、食器、温度を工夫してみましょう。季節の花やランチョマットを飾ってもよいでしょう。



香りや味に工夫

塩味、甘味が感じにくくなってくると、どうしても塩や砂糖をとりすぎてしまいます。だし、酸味、香味野菜をきかせると薄味でもおいしく食べられます。



脱水（水分不足）

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなり、体内の水分量が減少し、水分を減らすため、水分をひかえたりする人がいます。特に原因もなしにこまめに水分をとり不足しないように気をつけましょう。

脱水になると…

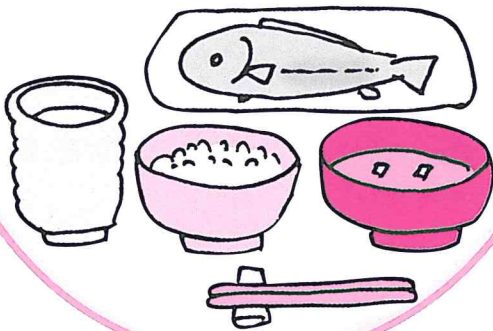
- 元気がなくなってくる
- ぼんやりしてくる
- 微熱が続く
- 脇の下などの皮膚が乾燥してくる
- 尿の回数や量が減り尿路感染症をおこしやすい
- 血液濃度が高くなり脳血管障害になりやすい
- たんの切れが悪く呼吸器感染症をおこしやすい
- 徘徊など痴呆と似た症状が出て間違えやすい
- 幻覚が出たりする

に注意しましょう

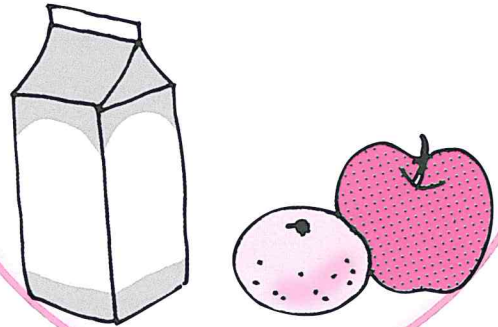


腎臓の働きも低下してきます。また、トイレに行くのがおっくうで回数
のに元気がなくなってきたら脱水症であることもあります。日頃から

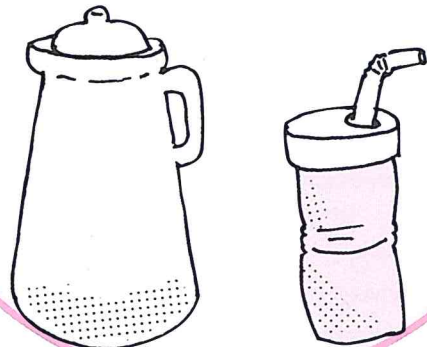
食事のときには
お茶や汁物を
添えましょう



おやつときには
牛乳や果物を
とりましょう



手の届くところに
いつでも飲めるように
水分を用意しましょう。



すこやか食生活

食事づくりがおっくうになってきた…

配食サービス

ひとり暮らしの高齢者などに食事を届けるサービスを行っています。1食500円

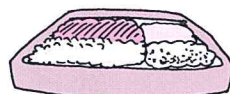
対象 概ね65歳以上のひとり暮らしの方、または高齢者のみの世帯などで必要な方

お問い合わせ 泉野お年寄り介護相談センター 電話242-1109

元町お年寄り介護相談センター 電話251-0200

駅西お年寄り介護相談センター 電話234-5148

長寿福祉課 電話220-2288



電磁調理器

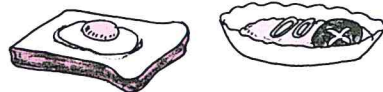
福祉サービスで電磁調理器を概ね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦世帯、高齢者のみの世帯に支給しています。(所得税課税世帯は応分費用負担)

お問い合わせ 長寿福祉課 電話220-2288

作ってみまっし食べてみまっし 簡単手作りレシピ集

市販の総菜や缶詰、乾物等を利用して簡単に作ることができる高齢者向き献立集です。ご希望の方に配布しています。

お問い合わせ 金沢市保健所 電話234-5149



食材料の宅配

買い物に出かけるのが負担になってきたら、近所の顔馴染みの食料品店に、配達について相談してみると良いでしょう。自宅まで食材料を配達してくれる宅配業者やスーパーマーケット、小売店や移動販売車もあるようです。

常備して置くと便利な食品

主食 乾麺、真空ご飯、レトルト粥、冷凍おにぎり、冷凍ご飯、パン

主菜 缶詰(魚 肉)、ソーセージ、ハム、卵、うずら卵水煮、冷凍魚、冷凍肉

副菜 保存可能な野菜(じゃがいも・人参・玉葱・さつまいも・里いも)、レトルト調理済み食品

乾物(高野豆腐・切り干し大根・ひじき・わかめ・椎茸・豆・ごま)冷凍野菜

間食 牛乳、チーズ、ヨーグルト、くだもの、野菜ジュース、ドライフルーツ



金沢お役立ち情報

食事や栄養が気になってきた…

ヘルシー食生活相談

管理栄養士による個別の栄養相談を行っています。電話での予約が必要です。♡

泉野福祉保健センター 電話242-1131

元町福祉保健センター 電話251-0200

駅西福祉保健センター 電話234-5103



訪問食生活相談

高齢で外出が難しい方には、管理栄養士等による自宅を訪問しての食事や栄養の相談を行っています。

お問い合わせ 各福祉保健センター(電話上記)

または金沢市保健所 電話234-5149

栄養教室

高齢者団体等の依頼に応じて教室を行っています。

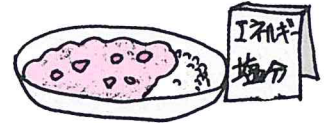
お問い合わせ 各福祉保健センター(電話上記)

または金沢市保健所 電話234-5149

栄養成分表示

メニューにエネルギーなどの栄養成分を表示する飲食店(健康づくりサポート店)が増えています。外食する時の参考にしても良いでしょう。

お問い合わせ 金沢市保健所 電話234-5149



生きがいほしい 楽しく食べる機会がほしい

地域サロン

公民館など身近な施設で実施しています。

お問い合わせ 金沢市社会福祉協議会 電話231-3571

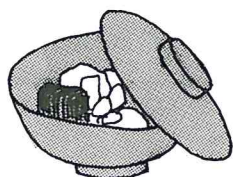


いろいろの世代の方々と交流する機会があれば、金沢の伝統食や食文化について伝承しましょう。

若さを保つための **か****な****ざ****わ**健康づくり 食生活のポイント

か

金沢の伝統食や食文化を若い世代に伝えましょう



な

仲間や家族等とゆっくりと食事を楽しむ機会を持ちましょう



ざ

三食きちんと食べましょう



わ

“私の健康は自分で守る”を目標に情報をかきこく選択する力をつけましょう



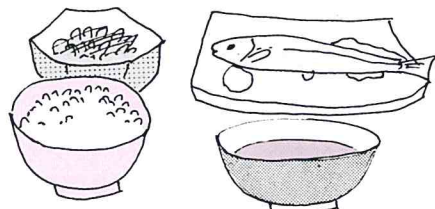
けん

健診を年1回は受けましょう。体重等を時々確認し健康をチェックしましょう



こう

高齢期の身体の変化にあわせて食事を工夫し、バランスよく食べましょう



この冊子は、平成15年3月に策定した「金沢健康プラン」に基づき、高齢者を対象に健康づくりに関する正しい知識や正確な情報の提供を行うことを目的に作成したものです。冊子作成にあたり「石川県高齢者心と体の総合補助金」の助成を受けました。

2004年(平成16年)3月発行

■ 発行 金沢市 福祉保健部 健康推進局 保健衛生課
電話220-2233 FAX220-2231

■ お問い合わせ 金沢市保健所 電話 234-5149
泉野福祉保健センター 電話 242-1131
元町福祉保健センター 電話 251-0200
駅西福祉保健センター 電話 234-5103