

プログラム1(6)『高齢期を元気に過ごすための食生活を学びましょう』

【講師】

生活目標	毎日おいしく楽しく食べる習慣をつけよう			
目的・効果	健康寿命を延ばす			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			資料

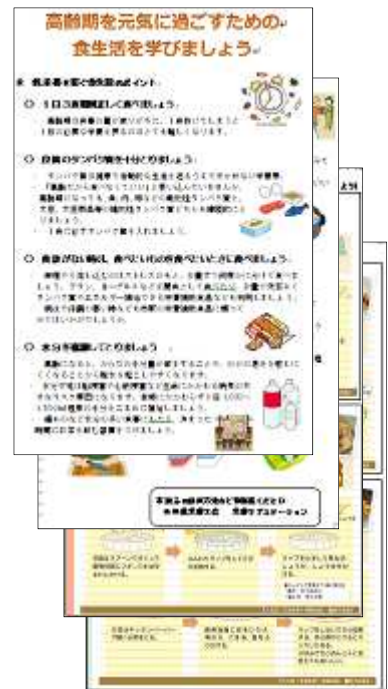
注意点など

1. 高齢期の食生活に関する傾向について説明

- 高齢の方は、食事に対する関心の薄れや身体の不調等により、食事を摂らない回数が増えたり、毎日同じものを食べたりと、食生活は乱れがち。

2. 低栄養を防ぐポイントについて説明

- 1日3食食べることが最も大切。1食でも抜いてしまうと、1日の必要な栄養を摂ることが難しくなる。
- 3食できるだけ主食(ごはん、パン、麺類など)を食べる。
- 朝食、昼食、夕食時、肉や卵、魚のタンパク質を十分に摂ること。最低でも1日のうち1食には必ずタンパク質のおかずを食べる。
- 食欲がない時は、食べられるものを食べられるときに食べる。
- 高齢になると、からだの水分量が減少することや、のどの渴きを感じにくくなることから脱水を起こしやすくなるため、意識して水分を摂る。
- 電子レンジ活用レシピやレトルト商品もたくさん出ているので、便利な調理道具や商品も活用しよう。



3. 栄養ケアステーションについて説明

- 栄養ケアステーションとは、管理栄養士、栄養士が地域や医療機関に対して栄養支援を行う拠点。
- 県内4か所で開設。御相談下さい。

4. 説明のポイント

- プログラム1(2)「低栄養ってどんなこと？」を一緒に実施することで理解しやすくなる。

