

よく食べ、 よくからだを 動かしましょう

健康のために、栄養と
運動に気をつけましょう



熊本県後期高齢者医療広域連合

3
食欲がおちて
いませんか？



4
いろいろな
食品を
バランスよく
食べましょう



5
食生活
チェック



7
始めましょう
筋力
トレーニング

**「食べること」と「動くこと」は
健康の基本です**

年をとると食べる量が減るものですが、食事はからだをつくるタンパク質や生活活動のためのエネルギーのみなもと、健康な生活の基本です。

また、からだを動かさないでいると食欲もわかず、筋力や骨がおとろえ、心肺機能も弱まります。よく食べ、よく動くことが大切です。

食欲がおちて いませんか？

年をとると食べ物があまり食べられなくなったり、さっぱりしたもののほうが好きになったりと、食の好みに変化が起こります。また、からだを動かす機会も減っておなかがすかない、歯が弱ってものがかみにくいなどから食欲がおち、低栄養状態になりやすくなります。ごはん、パン、めん類などの「主食」や、魚、肉、卵などの「主菜」をしっかり食べましょう。



あまり食べたくないなあ…



おなかがすかない



食べにくいものは苦手

いろいろな食品を バランスよく 食べましょう

年を重ねるにつれ、食が細くなったり、食欲がないからといって食事を抜いていませんか？

何も食べないことは、体を衰えさせる一番の原因です。食欲のないときは好きなものを食べたり、なるべく効率よく多くの種類の食品がとれるように工夫しましょう。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく食べることが大切です。

● 毎日の食事の目安です【1日分】

出典：「フードガイド（仮称）検討会報告書」
対象特性別、料理区分における摂取の目安

主 食		【主食】ごはん、パン、 ^{めん} 麵など
高齢男性	5~7つ	1つ分 =  =  =  =  ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 うどん ¹ / ₂ 杯
高齢女性	4~5つ	
副 菜		【副菜】野菜、きのこ、海藻など
高齢男性	5~6つ	1つ分 =  =  =  =  野菜サラダ きゅうりとわかめの 酢の物 具たくさん 味噌汁 ほうれん草の お浸し
高齢女性		
主 菜		【主菜】肉、魚、卵、大豆製品など
高齢男性	3~5つ	1つ分 =  =  =  =  豚肉のしょうが焼き ¹ / ₃ 焼き魚 ¹ / ₂ 目玉焼き 冷奴
高齢女性	3~4つ	
牛乳・乳製品		【牛乳・乳製品】
高齢男性	2つ	1つ分 =  =  =  =  牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック
高齢女性		
果 物		【果物】
高齢男性	2つ	1つ分 =  =  =  =  みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分
高齢女性		

食生活チェック

毎日の食生活をチェックして、改善点（対策）を知りましょう。

野菜不足チェック

- 野菜を食べる機会が少ない
- おかずは主菜（肉や魚）中心である
- 外食が多い

対策

家でも外食でも、副菜として野菜をとる。難しければ野菜ジュースなども活用しましょう。

食塩とりすぎチェック

- 味噌汁を三食飲んでいる
- 何にでも醤油や食塩をかけている
- 麺類の汁は最後まで飲み干す方だ

対策

味噌汁は1日1杯、麺類の汁は残す、醤油などは控えめにし、酢や香辛料などを使うと食塩の摂取量を減らせます。

カルシウム不足チェック

- 牛乳などの乳製品をほとんどとらない
- 小魚や海藻はあまり食べない
- 納豆や豆腐など大豆食品は嫌い

対策

カルシウムを多く含む、乳製品、小魚や海藻、大豆食品、野菜を積極的に食べましょう。無理ならカルシウム剤などの栄養補助食品の利用を。

食物繊維不足チェック

- 野菜はほとんど食べない
- きのこと類や海藻類はほとんど食べない
- イモ類や大豆類を食べる機会が少ない

対策

食物繊維は快適なお通じのために大切なもの。野菜やきのこ類、海藻類、イモ類や大豆類を毎日積極的に食べましょう。

脂肪とりすぎチェック

- 天ぷらやフライなどの揚げ物をよく食べる
- 魚より肉をよく食べる
- マヨネーズやバターはたっぷり使う方だ

対策

肉食が多い人は、時には魚に変えてみましょう。また、天ぷらなどの衣やマヨネーズなど油を多く含むものは控えめにしましょう。

糖質とりすぎチェック

- 甘いお菓子をよく食べる
- ジュースなどをよく飲む
- ジャムや蜂蜜、砂糖をよく使う

対策

体重が気になる人は、砂糖のとりすぎに気をつけて。間食やジュースなどが砂糖のとりすぎの原因に。果物は健康によいですが、とりすぎは肥満につながります。

朝・昼・夕の1日3食 よくかんでゆっくり 食べましょう

◆食べること

少ない量でも1日3回
食べましょう



- ◆1日30種類の食品を目標に
いろいろな食品をバランス
よくとる
主食・主菜・副菜をそろえて！



ポイント

- ①野菜は食べやすくして（細かくきざんで多めにとりましょう！）
- ②水分の補給は十分に！
- ③体重は定期的に測りましょう！

◆筋肉が衰えにくい

◆内臓の機能が保たれる



- ◆免疫機能が上がる
- ◆元気なからだが保たれる
- ◆いつまでも自立した生活が送れる



いきいきと楽しい暮らし、
健康な長寿生活が送れます！

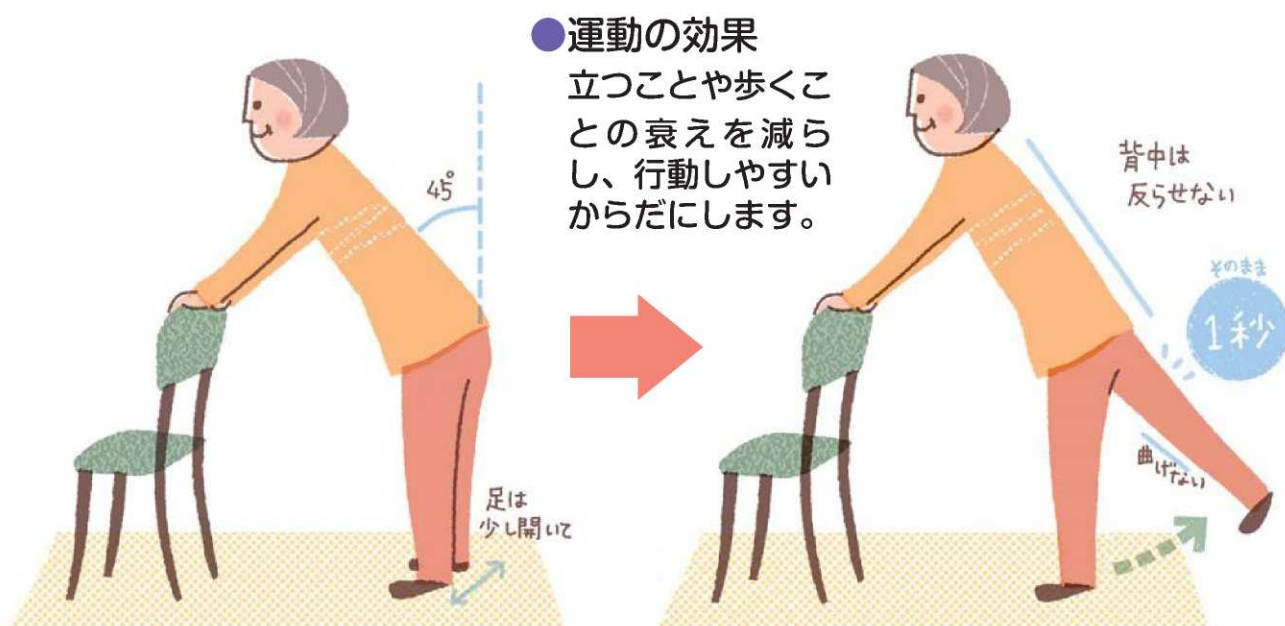


始めましょう 筋力トレーニング

高齢期は心肺機能が衰えたり、筋力が次第におちてきやすい時期です。

毎日、積極的にからだを動かしたり、歩くことに加えて、筋力をつけるために筋肉をより使う運動を毎日行うことが効果的です。5~10回、1日2~3セットを目安に行いましょう。

1 足の後ろ上げだいでんきん<大殿筋の運動>



- ①両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- ③そのままの状態を1秒間つづけた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。左右の足で行いましょう。

●ひざはできるだけ伸ばしたままで。腰痛の原因になるので背中を反らせないこと。筋肉や関節に違和感があるときは無理をしないようにしましょう。

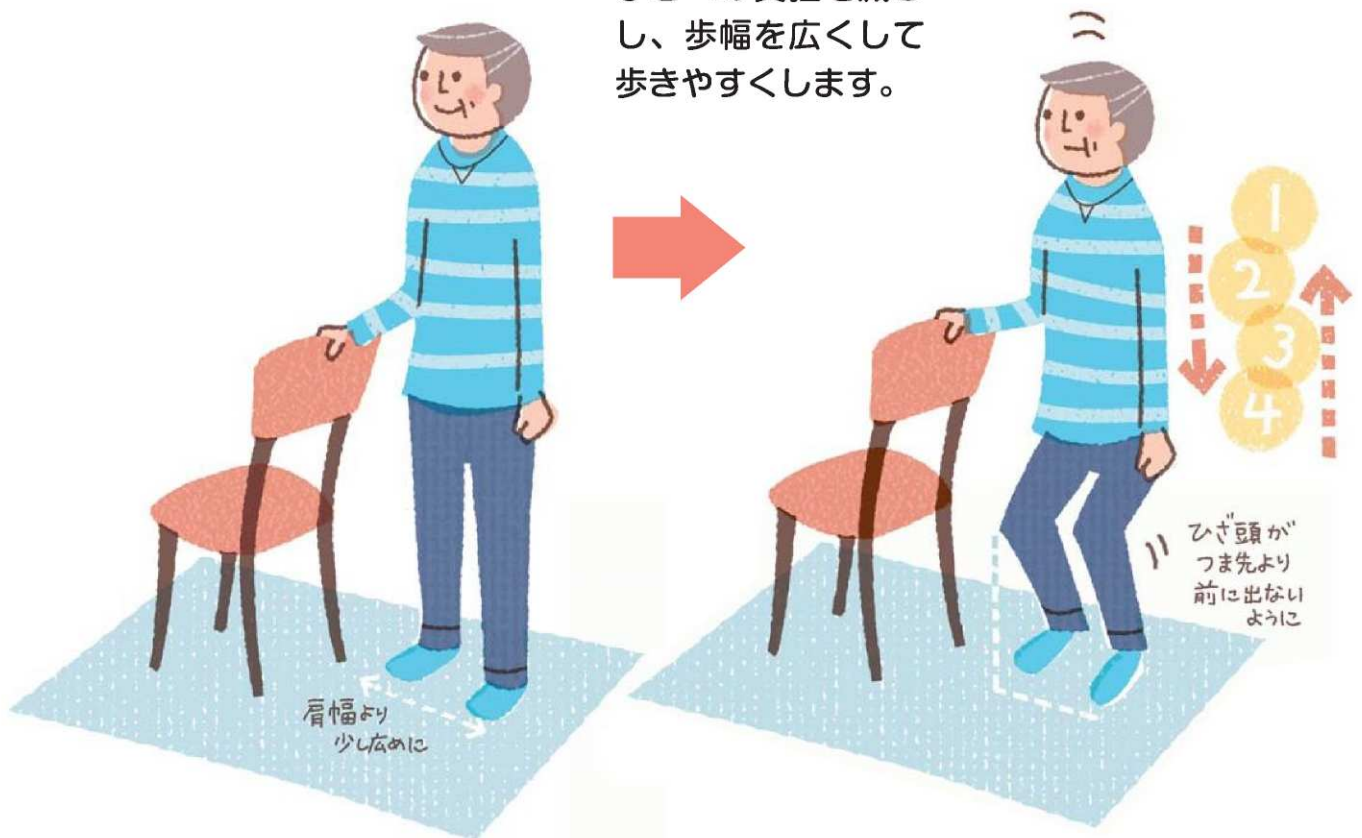
2 4分の1スクワット <大腿四頭筋の運動>

だいたいしとうきん

5~10回、1日2~3セットを目安に行いましょう。

●運動の効果

ひざへの負担を減らし、歩幅を広くして歩きやすくします。



- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4でひざを4分の1くらい曲げて腰を落とします。

- ③1、2、3、4でひざを伸ばして元の姿勢に戻ります。
- ④ひざ頭がつま先より前にならないように。深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。

●バランスがとりにくいときは、いすの背や壁に手をそえてやりましょう。ひざや腰などに痛みを感じない範囲で行いましょう。