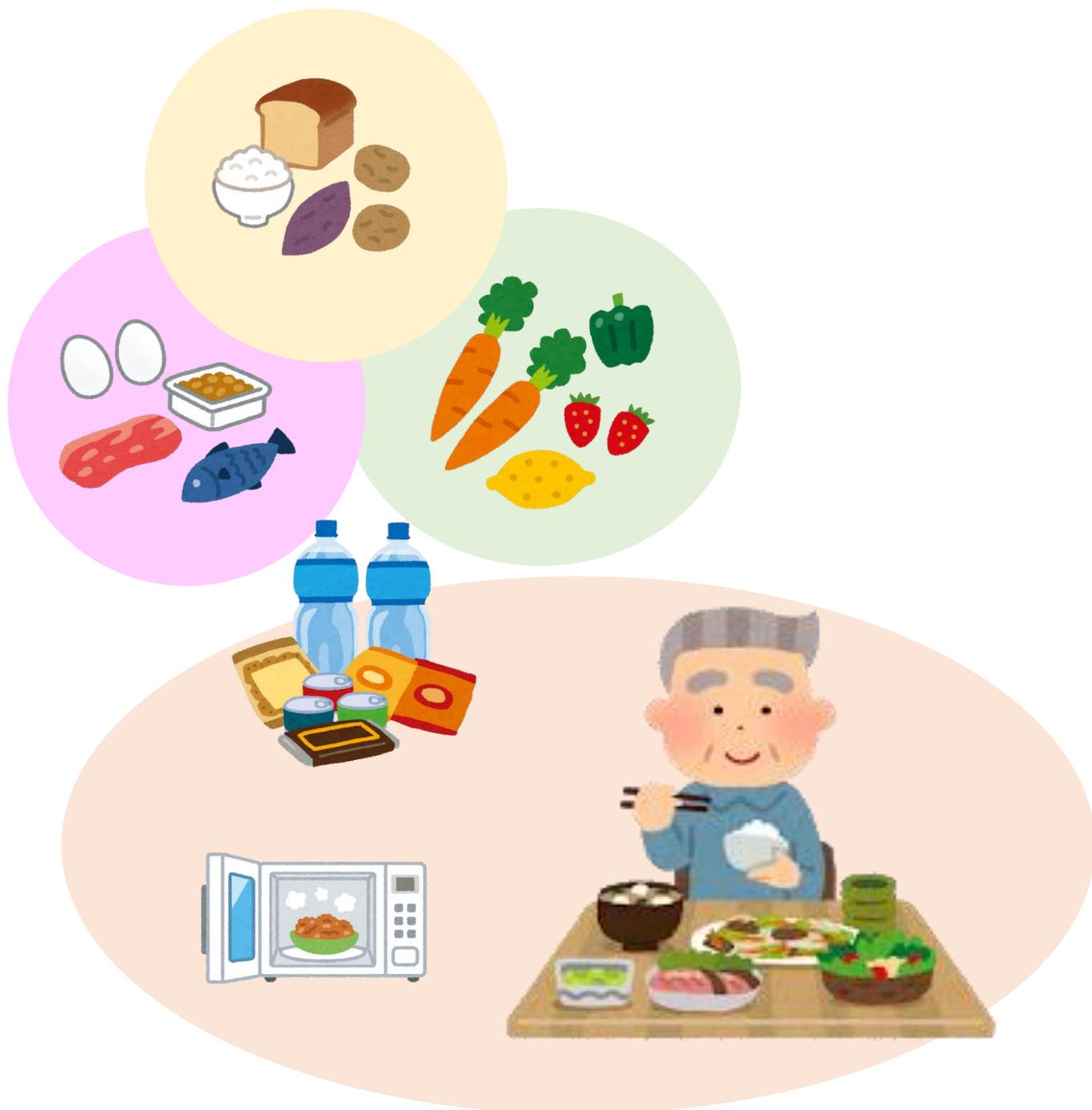


# ぱくぱく 食事のすすめ



令和3年3月

新居浜市地域包括支援センター

# も く じ

## あなたの食生活を見直してみよう♪

食事調査票～昨日の食事を思い出してみよう～	P 2
あなたの今の栄養バランスを確認しよう	P 3
1日の合計点数が低くなるほど危険度が高まる	P 4
10品目のはたらきと食べる時のポイント	P 4

## 水分補給も忘れずに！いきいき生活を送りましょう♪

水分も大切！こまめに水分補給をしましょう	P 7
水分補給のタイミングの目安	P 8

## 参考にしたい 食べられるようになるちょっとした工夫♪

噛めない・飲み込みにくい時に	P 9
調理するのが面倒な時に	P 1 2
食欲がなくなった時に	P 1 9

# 高齢期の食生活を見直して いきいきとした生活を送りましょう

高齢期には筋肉量や基礎代謝量が低下するため、あまり食べなくても良いと思われがちです。しかし実際は、十分な栄養をとって身体機能の低下を抑制することが重要です。

高齢期には、「**バランスよく**」「**しっかり**」「**規則正しく**」**食べる**ことが大切です。中年期までの「肉、卵、油脂類を口にするのを避ける」、「摂取カロリーを極端に制限する」といった、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防のための食事では、低栄養状態になり、心疾患・骨粗しょう症などの病気、認知症の悪化を招く可能性があります。**今の食生活を見直し、栄養バランスが崩れていないか確認してみましょう。**多様な食品とそのはたらきを知り、毎日の食事に取り入れてみましょう。

また、心身の状態に応じた「**食べられるようになるちょっとした工夫**」**も紹介**しています。このテキストを「どうすれば食生活を改善できるのか？」のお悩み解決のために活用していただき、身心機能の低下を予防し、皆さんがいつまでもいきいきとした生活を送れることを願っています。

**さっそく あなたの食事を  
振り返ってみましょう**

# 食事調査票 昨日の食事を思い出してみよう

氏名		性別	男・女	実施日	
身長 (cm)		体重 (kg)	BMI	年齢	歳

・体重の減少（3か月前と比べて）（ある・なし） \_\_\_\_\_ k g

○ 昨日1日分の食べたものを記入しましょう。

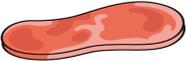
	朝 ( : )	昼 ( : )	夕 ( : )
<b>主食</b>  (ごはん・パン・麺)			
<b>おかず</b>  (肉・魚・卵・大豆料理・野菜・きのこ・いも・海藻料理)			
<b>牛乳・乳製品</b> 			
<b>果物</b> 			
<b>水分・お茶</b> 			
<b>おやつ</b> 	( : )	( : )	( : )

※ 菓子パンは主食ではなく、おやつに含みましょう



# あなたの今の栄養バランスを確認しよう

食事調査票をもとに、以下の10食品が摂れているか確かめてみましょう。  
1日1回でも食べれば1点です。合格の目安は7点以上です。

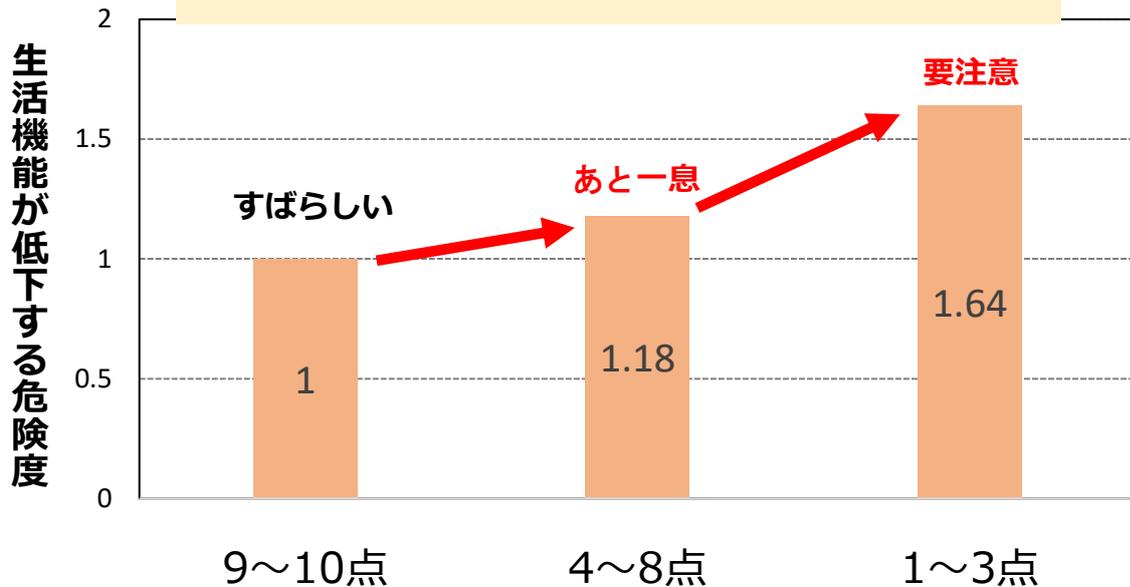
食品	1日1回でも 摂れば1点	※主食と水分は点数に含みません			
<b>さかな</b>  魚類・干物・加工品・甲殻類	点	<b>主食</b>  ごはん・パン・めん類			
<b>あぶら</b>  炒め物・揚げ物・ドレッシング	点	<b>水分</b>  お茶・水・コーヒー・ジュース	杯		
<b>にく</b>  肉類・加工品	点	注意：みそ汁やスープは水分には含みません			
<b>ぎゅうにゅう</b>  牛乳・乳製品	点	<b>楽しく栄養を摂るための合言葉！</b>  さ・あ・に・ぎ・や・か・  (に) い・た・だ・く  と覚えて、チェックしてみ ましょう。			
<b>やさい</b>  野菜・きのこ類	点				
<b>かいそう</b>  のり・ひじきなど乾物	点				
<b>いも</b>  芋類	点				
<b>たまご</b>  卵	点				
<b>だいず</b>  大豆・大豆製品	点				
<b>くだもの</b>  果物	点				
<b>1日の合計点数</b>	点			<b>毎日10点満点を 目指しましょう♪</b>	

## 1日の合計点数が低くなるほど危険度が高まる

あなたの点数は何点でしたか？

たくさんの種類の食品を食べている高齢者（9点以上）と比べ、1日に食べる食品の数が少ない高齢者ほど生活機能が低下する危険度が高いことが分かっています。できるだけたくさんの種類の食品を食べましょう。

### 食品摂取の多様性と生活機能低下の関係



出典 東京都健康長寿医療センター研究所データ

## 10品目のはたらきと食べる時のポイント

どうして1日10品目摂ることが必要なのでしょうか。それぞれの食品のはたらきと食べる時のポイントを知って栄養バランスをアップさせましょう。

さ

魚類（干物・加工品・甲殻類を含む）



はたらき

体をつくる食品。動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富。  
【例：魚・干物・いか・えび・かに】

ポイント

干物・加工品は塩分が多いので食べすぎには注意しましょう。

## あ

### 油脂(炒め物・揚げ物・ドレッシング)



#### はたらき

エネルギーになる。細胞などの材料として、適度な油脂分が必要。

【例：オリーブ油・ごま油・マヨネーズ・バター】

#### ポイント

食品の中にも油は含まれています。とり過ぎには気を付けましょう。  
油物が食べられない人は **20 ページの「油物が食べられない」人への工夫を参考にしてください。**

## に

### 肉類 (肉加工品を含む)



#### はたらき

体をつくる食品。動物性食品の代表格。

【例：牛肉・豚肉・鶏肉・ウインナー・ベーコン】

#### ポイント

固くて食べられない人は、 **10 ページの「噛めない・飲み込みにくい」人への工夫を参考にしてください。**

## ぎ

### 牛乳・乳製品

#### はたらき

体をつくる食品。たんぱく質・カルシウムが豊富。

【例：牛乳・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク】



#### ポイント

1 日 200ml を目安に飲みましょう。

## や

### 野菜 (きのこ類を含む)



#### はたらき

体の調子を整える食品。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。

【例：ほうれん草・ブロッコリー・白菜・トマト・きのこ】

#### ポイント

1 食につき片手いっぱい (小鉢 1 つ分) を目安に食べましょう。

## か 海藻（のり・ひじき等の乾物を含む）



**はたらき** 体の調子を整える食品。低エネルギーでミネラル・食物繊維が豊富。  
【例：わかめ・ひじき・のり・もずく】

## い 芋類



**はたらき** エネルギーになる食品。糖質豊富でビタミン・ミネラル豊富。

## た 卵



**はたらき** 体をつくる食品。良質なたんぱく質の代表で調理法もいろいろある。  
【例：ゆで卵・温泉卵・茶わん蒸し】

## だ 大豆・大豆製品



**はたらき** 体をつくる食品。たんぱく質のもととなるアミノ酸が豊富。  
【例：豆腐・豆乳・納豆・水煮大豆・油揚げ・黒豆・枝豆】

## く くだもの



**はたらき** 体の調子を整える食品。ビタミン・ミネラルがたっぷり。  
【例：バナナ・みかん・キウイ・すいか】



**ポイント** 糖質・カリウム制限がある人は注意しましょう。

## 水分も大切！こまめに水分補給をしましょう

高齢になると、身体の中の水分の割合が低くなります。そのため、簡単に脱水症状に陥ってしまうこともあり、注意が必要です。

### ○こんな症状があったら脱水症状かもしれません！

口の中や舌の渴き

立ちくらみ

食欲の低下

体のだるさ

皮膚の乾燥

元気がない

1日の必要水分量は  
体重(kg)×25(ml)  
を目安にしましょう

○飲み物以外の水分補給に  
シャーベット、ゼリー、ゼリー飲料



## 便秘や下痢の時は

便秘と下痢の時にも十分に水分を摂りましょう！



### ●便秘の時におすすめの食品●

「便のかさを増やし、便通を整える」

大豆、いも類、ごぼう、きのこ類、玄米

「腸内の環境を整え、便を軟らかくする」

にんじん、キャベツ、トマト、海藻類、キウイフルーツ、みかん



適度な油脂と発酵食品（20ページの「胃腸の調子が低下している」人への工夫を参考に）を食べましょう。

### ●下痢の時におすすめの食品●

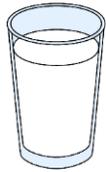
おかゆ、煮込みうどん、半熟卵、豆腐、白身魚、かぼちゃ、大根、バナナ、りんご(すりおろす)



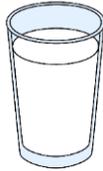
※食事は温かく消化の良いものを、よく噛んで少量ずつ食べましょう。

※水分が摂れない場合はかかりつけ医に相談しましょう

## 水分補給のタイミングの目安



朝起きた時



朝食時



こまめに少しずつ  
飲みましょう



昼食時



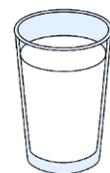
こまめに少しずつ  
飲みましょう



夕食時



入浴時



寝る前

1回にコップ1杯（約150～200ml）  
を目安にとりましょう

「何を食べたら良いかは分かったけれど食べられない！」というあなたへ！  
状態に応じて「食べられるようになるちょっとした工夫」をご提案します



## ① 噛めない・飲み込みにくい

どうしてだろう？

- 歯や入れ歯、口腔内の不具合・欠損
- 唾液の減少
- 噛む力や飲み込む力の低下

こんな工夫がお勧め

工夫	
全 般	<input checked="" type="checkbox"/> やわらかい食材を選ぶ
	<input checked="" type="checkbox"/> かたい食材、大きい食材は細かく切ったりすりおろしたりする 
	<input checked="" type="checkbox"/> 適度な水分を含ませ、ツルンとさせる
	<input checked="" type="checkbox"/> つなぎになる食材を使用し、しっとりさせ、まとまりをよくする [ 例：マヨネーズ、みそ、ケチャップ、練りごま、豆腐、卵、牛乳、シチュー、カレー、ヨーグルト ]
	<input checked="" type="checkbox"/> ネバネバ成分がある野菜を使用する [ 例：里いも（煮る、ゆでる）、長芋（すりおろす、たたいてつぶす、刻む）、おくら（ゆでる、煮る、刻む） ]
	<input checked="" type="checkbox"/> とろみ調整食品（とろみ剤）などを使用しとろみをつける [ 例：炒め物やチャーハンをあんかけにする、お茶・汁物にとろみをつける ] 

## 工夫

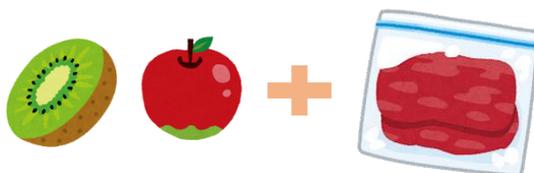
全般	<input checked="" type="checkbox"/> 少量を少しずつ食べる	パパパパ タタタタ カカカカ ララララ これを3回繰り返してね
	<input checked="" type="checkbox"/> 食事の前に嚥下マッサージや口腔体操を行う 「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」をそれぞれ5回ずつ発音し 3回繰り返す「パタカラ体操」もオススメです♪	
主食	<input checked="" type="checkbox"/> ご飯は水分を多くし、軟らかく炊く [例：おかゆ、お茶漬け]	
	<input checked="" type="checkbox"/> パンはパン粥（鍋に、耳を切り一口大にした食パンと牛乳を入れてとろみがつくまで煮詰めたもの）にしたり、牛乳にひたしたりして食べる	
	<input checked="" type="checkbox"/> 麺類は細めを選び、短く切って使う	
主菜	<input checked="" type="checkbox"/> 細かくなっているものや、噛んだ時にほぐれやすいものを選ぶ [例：フレーク、缶詰]	
	<b>肉</b> 筋を取り除き、調理前に肉たたきなどで叩く。切れ目を入れる。	
	<b>肉</b> ひき肉や薄切り肉を使ったメニューを選ぶ [例：ハンバーグ、肉団子、しゃぶしゃぶ]	
	<b>肉</b> 鶏肉は皮を取り除く	
	<b>魚</b> 塩焼きする時は焼く直前に塩をふる	
	<b>魚</b> 焼くよりも蒸す	
	<b>魚</b> 皮を取り除く	
野菜	<b>野菜</b> 軟らかくなるまで煮る。焼くときも、一度茹でてから焼く	
	<b>野菜</b> 繊維に対して垂直に切る	

## 工 夫

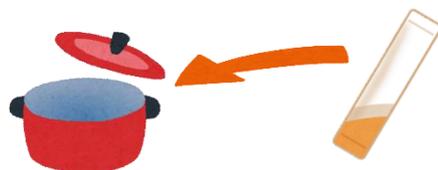
野菜・果物	<b>野菜</b>	皮はむくか切れ目を入れる
	<b>野菜</b>	葉物は柔らかい <b>葉先</b> を使用し和え物にする。茎などの <b>固い部分</b> は取り除く
	<b>野菜</b>	電子レンジ等で <b>温野菜</b> にし、 <b>マヨネーズ</b> などで和える
	<b>果物</b>	薄くスライスする
	<b>果物</b>	<b>コンポート</b> （鍋に、りんごやなしなどの果物と砂糖、ひたひたの水を入れて軟らかくなるまで煮たもの）にする
	<b>果物</b>	<b>缶詰</b> や <b>ゼリー</b> を活用する
乳製品	☑牛乳を <b>ヨーグルト</b> や <b>スライスチーズ</b> 、 <b>とろけるチーズ</b> に変える	

### できるならこんな工夫もオススメ

- 生肉をキウイやリンゴなどに30分以上漬け込むと柔らかくなります



- 野菜を下茹でする時に、重曹を入れると柔らかくなります



沸騰後 1分煮る

鍋 1 杯

重曹（耳かき 1 杯分程度）

※ 膝や腰の痛みなどのために調理が負担になっている場合は「こつこつ家事のすすめ」に調理方法のコツを掲載しています。是非参考にしてください。





## ②調理するのが面倒

どうしてだろう？

- 足腰が弱くなり立ち仕事が増える
- 意欲が低下し作業が増える
- 自分のためだけに調理するのが面倒

こんな工夫がお勧め

### ①作り置きを活用



毎日の料理が負担な時は、まとめて保存しておくことで食材を無駄にすることがありません。食材や多めに作ったおかずを小分けにして、保存用ポリ袋に入れ冷凍しましょう。

※2週間を目安にできるだけ短期間で食べ切るようにしましょう。

※冷凍保存した野菜や油揚げを料理に使用する時は、解凍せずに冷凍したまま使用しましょう。

内 容		保 存 方 法
☑	野菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーは硬めにゆでて保存用ポリ袋に入れて冷凍</li> <li>・にんじんはゆでるかバターソテーにして保存用ポリ袋に入れて冷凍</li> <li>・キノコはカットして保存用ポリ袋に入れて冷凍</li> <li>・葉物野菜は軽くゆでて水分をとり保存用ポリ袋に入れて冷凍</li> <li>・根菜類は皮をむき、カットしてゆでて保存用ポリ袋に入れて冷凍</li> </ul>
☑	油揚げ	刻んで保存用ポリ袋に入れて冷凍
☑	煮物	多めに作って煮汁ごと保存用ポリ袋に入れて冷凍
☑	常備菜	きんぴらごぼう、ひじきの煮物、煮豆などは、1食ずつ小分けにしてラップに包み保存用ポリ袋に入れ冷凍



## ②惣菜を活用

スーパーやコンビニで手軽に買えるお惣菜を活用しましょう。ひと手間加えればさらにバランスがとれます。家事の負担が減りますし、一人分のものも多いので、上手に組み合わせれば食生活の改善にも役立ちます。積極的に活用してみましょう。

**※惣菜は塩分や糖分が高めなものが多いので上手に選びましょう**

工夫		例
☑	味が濃いものは <b>卵</b> でとじる	揚げ物（エビフライ、とんかつ、鶏のから揚げなど）を、市販のめんつゆで軽く煮て、卵とじにしてどんぶりに 
☑	<b>野菜が多く含まれる</b> ものを選ぶ	筑前煮、サラダ
☑	<b>野菜を加える</b>	揚げ物などにカット野菜、もやし、ミックスベジタブル、海藻などを加えて炒め合わせる 
☑	<b>色々な種類</b> を組み合わせる	肉、魚、野菜がバランスよく食べられるように組み合わせる
☑	<b>その他の食品</b> を組み合わせる	ひじきの煮物+ごはん⇒ひじきご飯 ひじきの煮物+絹ごし豆腐⇒ひじき入り白和え 

### ③時短料理を活用

時短レシピや電子レンジ、時短調理グッズを活用すると、素早く簡単に調理が行えます。

※中でターンテーブルが回るタイプの電子レンジは、加熱の時には中心を避け、端に置いた方が効率的に加熱されます。

※電子レンジを使用する時には、耐熱容器（電子レンジで使用可能な容器）を使いましょう。

### 時短レシピ

#### ●簡単蒸し料理●

- ①カット野菜にひき肉や薄切り肉、魚の切り身、缶詰、焼き鳥などお好みの具材をのせてラップをかけレンジで加熱（様子を見ながら3～5分程度）
- ②好きなドレッシングやタレ、塩コショウをかけて出来上がり



#### ●スクランブルエッグ●

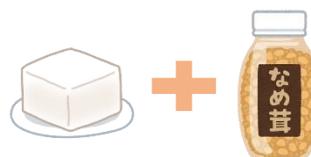
- ①卵を溶きほぐし、調味料を加える
- ②ふんわりとラップをかけレンジで加熱（様子を見ながら30秒ずつ）して出来上がり



※卵をそのまま電子レンジで調理すると破裂します。必ず溶きほぐしましょう！

#### ●キノコのせ豆腐●

- ①瓶詰めキノコを豆腐やカット野菜にのせてラップをかけレンジで加熱して出来上がり



#### ●温野菜●

- ①野菜、キノコを入れ、ふんわりとラップをかけレンジで加熱（様子を見ながらしんなりするまで）
- ②水を切ってから調味料で味を調べて出来上がり

#### ●根菜の煮物●

- ①根菜にラップをかけ電子レンジで加熱
- ②味を調えた煮汁で煮込み、煮物の出来上がり



### ●なすの煮びたし●

- ① なすを切る（味が染みやすいよう斜めに切れ目を入れる）
- ② めんつゆを回しかけラップをかけ電子レンジで加熱して出来上がり



### ●汁物●

- ① 切った野菜、だし汁、調味料をどんぶりに入れ、ラップをせずに3分程度加熱して出来上がり
- ※吹きこぼれないよう大きめのどんぶりを使いましょう



### ●納豆・豆腐丼●

- ① 納豆と添付のタレを混ぜ、さらに絹ごし豆腐とめんつゆを加え混ぜる
- ② ごはんにかけて出来上がり

## 時短グッズ

100円ショップなどでもたくさん販売されている時短グッズを上手に活用して上手に調理しましょう。

※実際に調理する時には商品の説明書をよく読んでから行ってください。

### ◆パスタ電子レンジ調理器◆

電子レンジでパスタをゆでることができる  
調理器+パスタ+水+塩少々+レンジで加熱⇒湯切りして完成



### ◆ご飯1合炊き電子レンジ調理器◆

電子レンジでご飯1合が炊ける  
調理器+研いだ米+水で浸してからレンジで加熱⇒完成



### ◆半熟たまご電子レンジ調理器◆

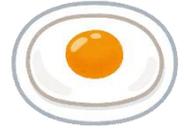
電子レンジで半熟卵を作ることができる  
調理器+卵（黄身に数か所穴をあける）+水+レンジで加熱⇒完成



### ◆温野菜電子レンジ調理器◆

電子レンジで温野菜を作ることができる  
調理器+カットした野菜+レンジで加熱⇒完成

◆目玉焼き電子レンジ調理器◆



電子レンジで目玉焼きを作ることができる

調理器+ベーコンやハム+生卵（黄身に数か所穴をあける）+レンジで加熱  
⇒完成

◆袋ラーメン電子レンジ調理器◆



電子レンジで袋ラーメンを作ることができる

調理器+袋ラーメン+水+お好みの具材+レンジで加熱⇒完成  
カット野菜や卵を入れて具沢山に！

④そのまま食べられる食材を活用

すぐに食べられる缶詰やレトルト食品を常備して上手に活用しましょう。

食 品		例
☑	肉 	サラダチキン、焼き鳥缶、コーンビーフ缶、つくね、焼き豚、ハンバーグ
☑	魚 	サバ缶、いわし缶、ツナ缶、鮭缶、魚肉ソーセージ、笹カマ、カニカマ、ちくわ
☑	卵 	ゆで卵、卵豆腐、温泉卵、茶わん蒸し
☑	大豆製品 	冷ややっこ、湯豆腐、納豆、黒豆
☑	野菜 いも類 きのこ 	カット野菜、冷凍野菜、チルド惣菜（さつまいもの甘煮など）レトルトパック（おでんなど）、瓶詰（なめたけなど）
☑	海藻 	乾燥のり、もずく酢
☑	穀類 	パックご飯、パックおかゆ、素麺、冷凍うどん、シリアル
☑	乳製品 	ヨーグルト、プロセスチーズ
☑	レトルト食品（カレー、かに玉、パスタソース）	
☑	冷凍食品（しゅうまい、餃子、グラタン、パスタ、お好み焼き）	

## ⑤ 外食やお弁当を利用する

毎食調理するのを負担に感じる人は、外食やお弁当を利用してみてはいかがでしょうか。組み合わせを工夫すれば栄養バランスも整います。

### ポイント

**主食(炭水化物)** + **主菜(たんぱく質)** + **副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)**  
をそろえると、簡単に必要な栄養がバランスよく摂れます。

### お弁当、丼もの、すしに加えたい一品

- ◇お弁当・丼もの・すし + 野菜サラダ(海藻サラダ)
- ◇お弁当・丼もの・すし + 野菜たっぷりのカップ味噌汁(スープ)
- ◇お弁当・丼もの・すし + 野菜ジュース

### おにぎりやサンドウィッチに加えたい一品

- ◇おにぎり 2個 + ツナサラダ 
- ◇おにぎり 2個 + おでん(卵・大根・鶏肉・昆布・こんにゃく)
- ◇いなり寿司 + 炒り鶏(野菜サラダ) 
- ◇ミックスサンドウィッチ + 海藻サラダ(野菜サラダ) + 牛乳(ヨーグルト)
- ◇サンドウィッチ + 野菜ジュース + ヨーグルト(乳酸菌飲料) 
- ◇サンドウィッチ + 野菜たっぷりのカップスープ

## うどんやそば、ラーメン、 Pasta(スパゲッティ) に加えたい一品

- ◇うどん (そば、ラーメン) + ゆで卵 + わかめ・山菜水煮
- ◇ざるそば (ざるうどん) + ツナサラダ(チキンサラダ)
- ◇ざるそば (ざるうどん) + 炒り煮 (おでん)
- ◇ざるそば (ざるうどん) + 海藻サラダ + 牛乳(ヨーグルト)
- ◇とろろそば + 温泉卵 + 野菜サラダ (ほうれん草のごま和え、めかぶ)
- ◇Pasta + 野菜サラダ (海藻サラダ、きのこサラダ)
- ◇Pasta + 野菜ジュース



## 宅配弁当を活用

買い物に行くことを負担に感じる人は、宅配弁当を利用してみてはいかがでしょうか。栄養バランスが整った食事を手軽に食べることができます。宅配弁当に関する詳しい情報は地域包括支援センターにお尋ねください。

新居浜市地域包括支援センター (市役所 2 階)

電話 : 0 8 9 7 - 6 5 - 1 2 4 5





### ③ 食欲がなくなった

#### どうしてだろう？

- 消化液の分泌量が減り、消化能力が低下
- 家にいることが多く、身体を動かすことや人との交流が減りお腹が空かない
- 味蕾（舌にある味覚を感じる部分）の減少で味を感じにくくなる

※まずはかかりつけ医に相談して、食欲低下の原因が疾患によるものではないことを確認しましょう

#### こんな工夫がお勧め

##### ① 上手に食べよう

状態	工夫の例
<input checked="" type="checkbox"/> 1回にたくさんの量を食べられない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 間食で補う 〔例：果物、ヨーグルト、パン〕</li> <li>・ スキムミルクやきな粉をヨーグルトやポタージュスープに混ぜてたんぱく質を補う</li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 少量の盛り付けにし、品数と食べる回数を増やす</li> <li>・ 少量で高エネルギーの食材を選ぶ 〔例：マヨネーズ、ごま、ごま油、オリーブ油、はちみつ〕</li> </ul> <div style="text-align: right;"> </div>

状態	工夫の例
<input checked="" type="checkbox"/> 胃腸の調子が低下している	<p>発酵食品（胃腸の負担を軽くする）を食べる            [ 例：ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、しょうゆ酢、酒かす、キムチ、ぬか漬け ]</p> 
<input checked="" type="checkbox"/> 油物が食べられない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉はゆで、適度に油を抜く</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・マヨネーズ、ごま、ごまだれ、ドレッシング、バターなどを活用する</li> <li>・料理の風味付けに少量のごま油やオリーブ油を入れる</li> <li>・小分けにして食べる</li> </ul> 
<input checked="" type="checkbox"/> 味を感じにくい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・香辛料や香味野菜で味にメリハリをつける            [ 例：唐辛子、こしょう、からし、しょうが、しそ、にんにく、ねぎ ]</li> </ul> <p>※塩分を増やすのは控えましょう</p> 

※自分の好きな食べものや、子どものころから食べていた、なじみのあるものを食べるのも良いでしょう。



## ②それでも食べられない時は栄養補助食品を活用

体調が悪い時や病気の後には、食べる量が減ったり、食べられるものが限られたりすることがあります。食事の量が半分以上減ったり、欠食をしがちになったり、食が細くて痩せ気味な人は市販の栄養補助食品に頼ってみるのもいいでしょう。食欲のない時でも手軽に摂取できるように作られています。

※栄養補助食品はスーパー、ドラッグストア、薬局などで取り扱っています。

※治療薬を飲んでいる方はかかりつけ医に利用について相談してください。

状 態		例	
☑	食事全体の量が少ない（エネルギーを補いたい）	飲料、ゼリー、ムース、スティック	
☑	肉や魚などが食べられない、少ない（たんぱく質を補いたい）	粉末（料理や汁物に混ぜる） プロテイン（飲料・スティック）	
☑	野菜が食べられない・少ない（ビタミンやミネラルを補いたい）	錠剤（サプリメント）	
☑	カルシウムを補いたい	錠剤（サプリメント）、ウエハース、ボーロ	
☑	鉄分を補いたい		

【参考資料】

- ・厚生労働省 介護予防マニュアル（改訂版）
- ・愛媛県 『介護予防に関する指針』～地域で生き生きと生活するために～（改訂版）
- ・国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」
- ・大分県 栄養改善標準プログラム
- ・愛知県 愛知県版介護予防プログラムⅢ 栄養改善プログラム

編集協力

地域ケア会議 栄養専門職部会

ぱくぱく食事のすすめ

令和3年3月発行

発行 新居浜市地域包括支援センター