

すべてに
役立つ!!

高齢者のための食生活15か条

正しい食生活は、心と体の健康を支えます



1 食事は(主食・主菜・副菜)をそろえ、3食きちんと食べましょう。

8 いろいろな調理のしかたや、食品の正しい保存法を覚えましょう。

13 噛む力を維持するために、お口(義歯・歯)の中を定期的に点検をしましょう。

14 「元気」のための健康情報をすすんで取り入れましょう。

15 こまめにお茶や水分を摂りましょう。

12 家族や友人との会食の機会を楽しみましょう。

11 和食、中華、洋食といろいろな料理を食べましょう。

9 酢、香辛料、香り野菜(ねぎ、にんにくなど)を取り入れ、みそ汁・漬けものを控えましょう。

10 調味料を上手に使い、おいしく食べましょう。

5 牛乳、乳製品(ヨーグルト)を毎日とるようにしましょう。

7 食欲がないときは、自分の食べたいものを食べましょう。

3 肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐等)などのたんぱく質を十分に食べましょう。
※青身魚を積極的に食べましょう

4 いろいろな種類の肉を食べましょう

6 野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、大根、ごぼうなど)やいも類、果物など、いろいろな種類を毎日食べるようにしましょう。

2 油脂類が不足しないようにしましょう。

