

健康寿命をのばし、元気に過ごす

主食・主菜・副菜・もう1品を揃えて食事をしましょう

主菜

筋肉・体を作る材料

肉・魚・卵・大豆製品を使った
おかずを1日4つ分(目安)

※ たんぱく質制限がある人は
指示に合わせます

副菜

栄養の吸収・代謝を助ける

野菜・きのこ・海藻・こんにやくを
使ったおかずを毎食2皿分

(1日合計6皿分)

主食

体を動かすエネルギー源

ごはん・パン・めんの
いずれか毎食1つ

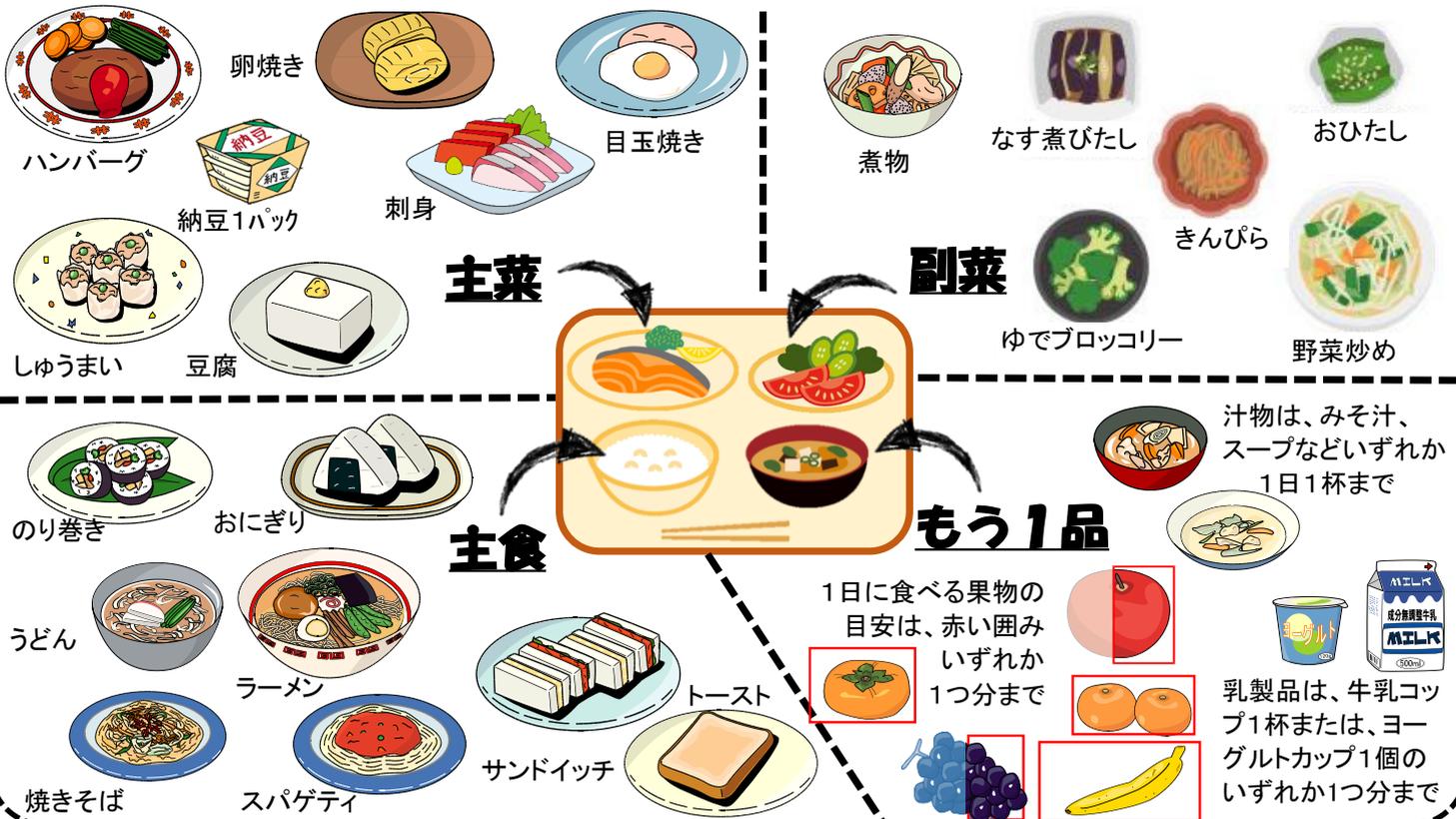
もう1品

少しずつ食べてバランスを

汁物は1日1杯まで、
果物、乳製品は
1日1つ分まで

水やお茶などの水分を、1日コップ7杯以上を目安に飲みましょう

偏らないようバランスを考えながら、量や種類を組み合わせます



※ 食事指導を受けてる方は、指示に合わせてください

生活に運動を取り入れましょう

準備運動



全身運動や首、肩のストレッチ、上半身や下半身のストレッチをすると血流が良くなり、気分転換にもなります。運動をする前と後には、これらの準備運動を取り入れてください。



テレビのコマーシャルの間だけは、「手のグーパー体操をする」、「かかと上げ、つま先上げをする」、「背伸び」、「深呼吸」、「肩まわし」など自分の生活の中に取り入れやすいものから始めてみるのがお勧めです。

椅子に座って出来る運動

片脚立ち



足指トレーニング



他には、歯磨きしながら「アキレス腱のぼし」、「スクワット」などのながら体操も、やってみてはいかがでしょうか。

運動を取り入れた生活には、良い事がたくさんあります

- 生活習慣病の予防・改善
- 食欲が出る
- ストレスを軽くする
- リラックス効果で良い眠りに繋がる
- 足腰の筋力維持は、転倒予防
- 骨粗鬆症の予防
- バランス力の改善
- 腰痛・膝痛の予防・改善
- お通じの改善 など

※ 動かさないでいると体が固くなり、さらに痛みが増してしまいます。呼吸に合わせて、少しずつ動かしましょう。
※ 痛みが強い方は、無理をしないようにしましょう。





口腔体操やお口の手入れを続けましょう

だ液腺マッサージ



ぶくぶくうがい・がらがらうがい



ふだんの歯磨きはもちろん、これらの口腔体操や、「あいうべ体操」、「パタカラ体操」なども追加できるといいですね。

※ あごの痛みがあったり、調子が悪い場合は無理をしないでください

いつまでも健康で、自分らしく生活するために...

食事をしっかり味わい、楽しむためにも、お口の機能がしっかりしていることが大切です。噛む力が弱くなると転びやすくなったり、認知機能が低下しやすくなると言われます。毎日の食事をよく噛んで食べることは、トレーニングと同じと考え、よく噛むこと、しっかり飲み込むことを続けてみましょう。

よく噛んで食べる食品の頭文字を並べた、「まごわやさしい」を、1日の中で全部食べるように意識してみるのもいいですね。



かむ力・のみ込む力のあるしっかりしたお口

足や腕などの筋力を落とさないための
運動習慣



3食、主食・主菜・副菜・
もう1品を揃えた**食習慣**



健康で、元気に過ごすためには、
「食事」「口腔ケア」「運動」に意識をもち
生活を続けることが大切です。



簡単料理の紹介（よく噛むメニュー）

サバ缶のごぼう炒め

※ 食事制限のある人は、指示に合わせて材料や調理方法を変えましょう

1人分 エネルギー 138Kcal たんぱく質8.4g 塩分0.5g

材 料	切り方	2人分
ごぼう	ささがき	60g(約1/3本)
人参	短冊切り	30g(約1/5本)
ごま油		小さじ1/2
サバ缶(みそ煮)		1/2缶(95g)
おろし生姜		小さじ1杯



ささがきにしたごぼうは、あく抜き後、水気を切ってから、冷凍保存ができます。使う時は手間が省け、調理時間が短くて済みます。味付の缶詰を使えば、調味料の加減がいらないので、簡単に作れます。

<作り方>

- ① フライパンにごま油、ささがきにしたごぼう、短冊切りの人参を入れ炒め、しんなりしたらサバ缶を汁ごと入れ、生姜を加える
(ごぼうのささがきが面倒な時は、カット済みのきんぴらごぼう用を使ってください)

スルメ入り炊込みご飯

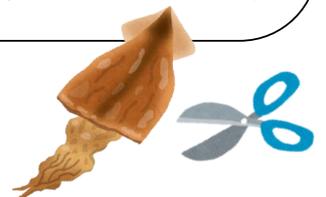
1人分 エネルギー 300Kcal たんぱく質10.9g 塩分0.4g

材 料	切り方	2合分
米		2合
スルメ	1cm角切り	20g
干シイタケ(スライス)		4g
酒		小さじ2
炒り豆		40g
生姜	せん切り	大さじ2杯分
塩昆布	細かく切る	8g

炒り豆は、豆まきの時に使う豆のことです。スルメを入れることで、旨味がアップし、よく噛むようになります。塩分を加えて炊かず、炊き上がりに生姜と塩昆布で味付けします。生姜の風味は、うす味でもおいしく食べるコツです。

<作り方>

- ① 米をとぎ、切ったスルメと干シイタケを砕いて入れて、分量の水を入れて20～30分つけておく
- ② 酒、炒り豆を入れて、炊飯する
- ③ 炊き上がったご飯に、生姜、塩昆布を入れて混ぜる



スルメは、はさみを使うと切りやすいです



いつまでも元気！、健康寿命を延ばすには、うす味になれること、主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが大切です。しっかり食べたくてもちゃんと噛める歯と、ごっくんと飲み込む力がなくなると、食が細くなり、むせることが多くなります。元気でいるには、噛むことを意識して、しっかり食べられるお口を維持していくことが大切です。