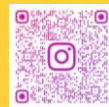


ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



Instagram



ホームページ



公式LINE

低栄養にならないための食生活

高齢者の食生活で気を付ける点は、「メタボ」予防より「低栄養」予防です。栄養が不足した毎日を送っていると、身体機能の低下、転倒や骨折のリスクの増加、免疫力の低下、疾患の予後にも影響する場合があります。少量でも色々な食品を食べるように心がけましょう。

毎日の食事で意識して食べたい食品10品目

合言葉は「**さあ! にぎやかにいただく**」です。



～自分の食事内容を思い出してみましょう!～

☐ さ かな 	☐ あ ぶら 	☐ に く 	☐ ぎ ゆにゅう 	☐ や さい 	☐ か いそう(きのこ) 
☐ い も 	☐ た まご 	☐ だ いず 	☐ く だもの 	食べた食品をチェック! 少量でも食事の中に 1日7品以上 を目指しましょう!	

- ①魚、肉、卵、大豆は特に**たんぱく質が豊富**に含まれます。
不足すると筋力の低下、運動機能につながりやすくなる場合があるので、しっかり食べましょう。
- ②食べなかった食品は、次の日または、その週のうちに食べるようにすると、自然と色々な食品から栄養を摂ることができます。

合言葉の「さあ！にぎやかにいただく」 が入った1日の献立例

朝

や



さ

だ

ごはん
納豆
焼き魚
ほうれん草の
おひたし

昼

ぎ



や

に

や

サンドイッチ
サラダ
+サラダチキン
牛乳

間食

く



た

バナナ
茹で卵

夜

か

い



や

に

た

中華丼
いもとわかめの
味噌汁

楽！

ら

く

う

ま

うま！

レ

シ

ピ

アボカドとひじきのマリネ



食材の組み合わせで体への
栄養素の吸収がアップします。
・ひじき+ツナ
・パプリカ+ツナ油、アボカド

【材料】 一人分

ひじき乾燥	5g
トマト	50g(1/4個)
アボカド	25g(1/4個)
パプリカ黄色	10g(1/8個)
パプリカ赤色	10g(1/8個)
ツナ	20g(1/4缶)
ケチャップ	小さじ1
酢	少々
こしょう	少々

【一人分】

エネルギー：131kcal たんぱく質：5.4g 脂質：9.5g 炭水化物：9.5g 塩分：0.5g

【作り方】

- ① ひじきをたっぷりの水で戻し、水切りします。
- ② トマト、アボカド、パプリカを1cm角くらいに切ります。
- ③ ボールに①②とツナ、ケチャップ、酢、こしょうを入れて混ぜて出来上がりです。



まつもと薬局レシピ
動画サイトはこちら