

運動

と食事

でいつまでも元気に!!

定期的な運動、バランスの良い食事、生活習慣病の予防、社会参加などが、認知症などの予防につながるといわれています。運動や社会参加で体を動かし、体に良いものをしっかりと食べて、いつまでも自分らしく元気に過ごせるようにしましょう!!

介護予防に効果的なウォーキング

肉や魚をしっかり食べ、体重をはかる習慣を!

低栄養予防には、毎日3食を必ずとり、主食・主菜・副菜をそろえて食べること。高齢になったら、**主菜と主食でたんぱく質とエネルギーを確保**することが大切です。

	主食	主菜	副菜	その他
	ご飯、パン、めんなどを主に使った料理	肉、魚、卵、大豆及び大豆製品を主に使った料理	野菜、きのこ、いも、海藻などを主に使った料理	牛乳、乳製品、果物などお茶や水分
料理例				

組み合わせ例 (1日の摂取エネルギーは約1600kcalとなります。)

時間	主食	主菜	副菜	水分
朝食	ごはん 1杯(140g) 約235kcal	目玉焼 約110kcal	ひじき煮 約80kcal, 具沢山味噌汁 約60kcal	水分1杯目: お茶
10時		ハムやチーズも主菜になります!		
昼食 (パンか麺)	パン 6枚切り 約160kcal	チーズ 約60kcal, ハム 約40kcal	サラダ 約80kcal, コーンスープ 約80kcal	水分2杯目: 牛乳 約140kcal
		具沢山ラーメン	野菜や卵などをプラスして 主食+主菜+副菜	水分3杯目: お茶
3時				水分4杯目: 果物 約30kcal, お茶
夕食	ごはん 1杯(100g) 約160kcal	焼き魚 サンマ 約250kcal	煮物 約90kcal, お浸し 約25kcal	水分5杯目: お茶

※たんぱく質や水分、その他の食事制限を受けている場合は、主治医に相談してください

地域食生活対策推進協議会 作成資料 参照