



安心のまちづくりのために

第43回

# 高齢者の暮らしを考える

# 食

から『食』が健康にとって大切です。管理栄養士による教室が開催されたのでお話を伺ってきました。

近年、高齢者の「低栄養」が問題になっています。「食」は元気でいきいきと生活するための大事な要素です。特に「口

く…果物  
だ…大豆  
た…卵  
い…芋  
(に)  
か…海藻  
や…野菜  
に…牛乳  
あ…油  
さ…魚

1食で難しいなら1日、1日で難しいなら1週間でもいいのでこの10の食品を食事に取り入れるよう意識してみてください。



三重県地域活動栄養士  
連絡協議会 松阪支部  
管理栄養士  
齋藤 千賀子さん

日々の生活では体重の減少、少食になってい  
ないかなどもチェックもしてください。食べ  
るだけではなく料理を作ること、脳の活  
性化になり認知症予防にもつながります。  
最期まで口から食べられるように、元気が出  
て体が喜ぶ食事を続けてください。



インタビュー

## 「介護予防と栄養」 グツ！つと楽教室 口腔・栄養編

介護予防のためには  
どうすればいいでしょうか。

介護を必要とせず自立した生活を  
続けていくためには十分な運動、休養  
そして栄養が必要です。しかし食欲の  
低下、口腔機能の衰え、食事の準備が  
大変などの原因で栄養が偏った食事  
をとり続けてしまう高齢者はたくさ  
んいます。特にタンパク質やエネルギー  
が不足しがちで、低栄養を引き起  
こし筋肉や骨が弱まります。ちよつと  
した転倒で骨折、そして寝たきりとい  
う大きなリスクにもつながっていき  
ます。少量でもいいので魚や肉、野菜  
などバランスの良い食事をとっても  
らうことが大切です。バランス良い食  
事のためにこのキーワードを覚えて  
もらいたいと思います。  
「さあ、にぎやか(に)いたたくー!」



第二地域  
包括支援センター  
保健師  
奈良崎 愛さん

第二地域包括支援センター  
保健師 奈良崎さん、佐藤さん

健康に対して意識の高い人が参加  
してくれていますが、まだこのような  
教室に参加されたことがない方々も  
気軽に来てもらえればと思います。皆  
さんの元気づくりを応援します。

### 参加者の声

- 友達に誘われて参加しました。調理実習で作ったレシピもとても美味しかったので、いいことを教えてもらえました。
- 管理栄養士さんの話は勉強になるし、何よりも楽しく介護予防できています。