



新型コロナウイルスの感染予防で外出の自粛をしてきたばかりに…
「体力が落ちた」、「食べる量が減った」と感じることはありませんか？

～これからも元気な自分であるために～ しっかり食べて、身体の調子を整えましょう！



介護予防のための食事

1 1日3食欠かさず食べましょう

食事を抜くと、1日に必要な栄養素を取ることが難しくなります

2 主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜が揃った献立は、必要な栄養素のバランスが整いやすくなります

主食（ごはん・パン・麺類）

主菜（肉・魚・卵・大豆料理）

副菜（野菜・きのこ・海藻）



○肉・魚・卵・大豆製品には、筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれます
高齢になると特にたんぱく質が不足しやすいので、意識して食べましょう

○乳製品には、骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれます
高齢になると骨密度や筋力が低下しやすく、骨折や転倒の危険性が高まりますので、毎日の食事に取り入れましょう



買い物、料理がおっくうな時は？

- ・肉や魚は冷凍保存しておきましょう
- ・冷凍食品やレトルト食品、缶詰などを活用しましょう



※食事制限を受けている人はかかりつけ医の指示に従いましょう



介護予防のためのお口のケア

1 噛む力を鍛えましょう

食べにくい食材を避けてしまうと噛む力が弱まるだけでなく、栄養バランスも悪くなってしまいます。調理方法を工夫して食べやすくしましょう

2 歯磨きや入れ歯の手入れは欠かさず行いましょう

- ・1日1回以上丁寧に磨くことを心がけましょう
- ・義歯洗浄剤による目に見えない細菌の消毒も大切です

3 かかりつけ歯科医を持ちましょう

定期的に虫歯や歯周病のチェックを受けましょう

