

# 高齢期を元気に過ごすための 食生活を学びましょう

## ☆ 低栄養を防ぐ食生活のポイント

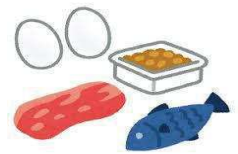
### ○ 1日3食規則正しく食べましょう

- ・ 高齢期は食事の量が減りがちに。1食抜いてしまうと1日の必要な栄養を摂るのはとても難しくなります。



### ○ 良質のタンパク質を十分とりましょう

- ・ タンパク質は健康で活動的な生活を送るうえで欠かせない栄養素。
- ・ 「高齢だから食べなくていい」と思い込んでいませんか。高齢期になっても、魚、肉、卵などの動物性タンパク質と、大豆、大豆製品等の植物性タンパク質どちらも積極的にとりましょう。
- ・ 1食に必ずタンパク質を入れましょう。



### ○ 食欲がない時は、食べたいものを食べたいときに食べましょう

- ・ 無理やり流し込むのはストレスのもと。少量ずつ何度かに分けて食べましょう。プリン、ヨーグルトなどを間食として食べたり、少量で効率よくタンパク質やエネルギー補給できる栄養補助食品なども利用しましょう。
- ・ 病後や体調の悪い時なども市販の栄養補助食品に頼ってみてはいかがでしょうか。



### ○ 水分を意識してとりましょう

- ・ 高齢になると、からだの水分量が減少することや、のどの渴きを感じにくくなることから脱水を起こしやすくなります。
- ・ 水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など生命にかかわる病気の大きなリスク要因になります。季節にかかわらず1日1,000～1,500ml程度の水分をこまめに補給しましょう。
- ・ 鍋ものなど水分の多い食事にしたり、決まった時間にお茶を飲む習慣をつけましょう。



## ○ 便利なものはどんどん活用しましょう

### ・ 電子レンジの活用

かたい野菜を加熱してから調理すると時短になります。  
工夫しだいで1品料理も簡単にできます。



### ・ 配食サービスや会食

毎食調理するのが負担に感じているときは配食サービスを利用してみてはいかがでしょうか？

また地域の会食などに参加して、みんなでおいしく食事をするのもいいでしょう。

### ・ ロングライフ商品の利用（賞味期限を長くした食品）

### ・ 乾物・缶詰・レトルト食品の利用

### ・ コンビニエンスストアの利用

1人分ずつ調理済みのメニューが豊富に販売されています。

主食と主菜を組み合わせることもできます。



## ○ 自分でできるひと工夫

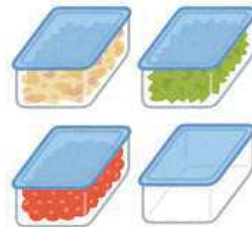
・ ストック・作り置き・・・ 常備菜やゆで野菜は1食分ずつ冷凍してみましよう

・ 市販品を利用する・・・ 手の込んだ料理は市販品を利用しましょう  
選ぶときは栄養バランスを考えましょう

・ 香辛料を活用する・・・ 食欲増進につながります

・ お肉をおいしく食べる！・・・ ひき肉や薄切り肉を使った食べやすい料理の工夫でおいしく食べましよう

・ むせるときはとろみ剤を使いましよう



市販品の活用方法など御相談ください  
山形県栄養士会 栄養ケアステーション

☆ 電子レンジクッキングレシピ

(置賜保健所発行「電子レンジらくらく献立集 置賜発」より)

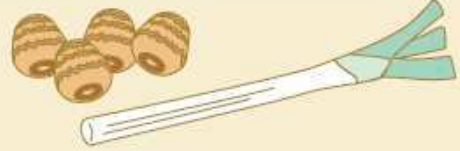
主菜

## 21 さば缶と野菜のみそ煮

さば缶アレンジメニュー

【材料/2人分】

- ・さば味噌煮缶 …1缶(150g)
- ・里芋 …中4コ(250g)
- ・長ねぎ …1/2本(50g)



里芋は皮をむき、厚さ5mmの輪切りにし、長ねぎは、長さ4cmのぶつ切りにしておく。



耐熱容器に切った野菜と、さば味噌煮缶を汁ごと入れ、ふんわりラップをして5分加熱する。



ラップをはずして全体をまぜ、味をなじませる。

【1人分：エネルギー217Kcal、塩分0.8g】

主菜

## 26 蒸し豆腐

食欲がない時でも温まる一品

【材料/2人分】

- ・木綿豆腐 …2/3丁(200g)
- ・おろししょうが …少々
- ・ごま油 …小さじ1
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・長ねぎ …少々(小口切り)



豆腐はスプーンですくって耐熱容器に入れ、ごま油をまわしかける。



ふんわりラップをして2分半加熱する。



ラップをはずして長ねぎ、しょうが、しょうゆをかける。

- トッピングを変えて、味に変化を
- ・梅干 かつおぶし
- ・塩こぶ すりごま

【1人分：エネルギー96Kcal、塩分0.9g】

主食

## ②9食パンプリン

パンがしっとり



【材料/2人分】

- ・食パン8枚切り …2枚
- ・卵 …1コ
- ・牛乳 …1カップ(200ml)
- ・砂糖 …大さじ2
- ・好みのジャム …大さじ2



食パンは、食べやすい大きさに切る。(大きく切ればフレンチトースト風)



耐熱容器で卵を溶き、①牛乳、砂糖とともに混ぜ合わせ、②切った食パンを浸す。



ふんわりラップをして3分加熱する。好みにジャムをのせる。

【1人分：エネルギー280Kcal、糖質0.8g】

★

## ③0カリカリ豆

シヨリシヨリ食感の豆菓子です



【材料/2人分】

- ・大豆水煮缶 …1/4カップ(約50g)
- ・青のり …小さじ1/2
- ・ごま油 …少々
- ・塩 …少々



大豆はキッチンペーパーで軽く水気をとる。



耐熱容器に豆をひろげ、青のり、ごま油、塩をふりかける。



ラップをしないで5分加熱する。あら熱がとれるとカリカリになる。  
※好んでちりめんじゃこを加えてもおいしい。

【1人分：エネルギー44Kcal、糖質0.3g】

# 皆様の健康づくりをお手伝い

公益社団法人山形県栄養士会

## 栄養ケア・ステーション ご案内

### 栄養ケア・ステーションとは

管理栄養士、栄養士が地域や医療機関に対して  
栄養支援を行う拠点です。

- ・食事のとり方について知りたい?
- ・どれくらい食べればいいのか?
- ・食べやすい食事等の

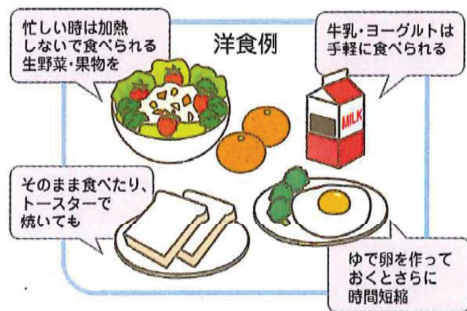
**ご相談窓口**

お悩みごと  
ありませんか?



### 主な活動内容

- ① 食に関する個別栄養相談等
- ② 特定健診・特定保健指導に関すること
- ③ 介護予防、低栄養予防に関すること
- ④ 居宅療養管理指導等
- ⑤ 栄養に関する研修会の開催
- ⑥ 講演会、講習会、各種栄養指導などの講師
- ⑦ 医院における栄養食事指導など
- ⑧ 電話による各種相談
- ⑨ 食品表示・栄養成分表示に関すること
- ⑩ その他



- 個別相談
- 講演会講師紹介 等



- 調理実習
- バッククッキング等の講師



# 山形県内の 栄養ケア・ステーション



**最上地域** 栄養ケアもがみD-nya

TEL. **080-1817-7019**

(代表 三浦由美)

TEL. **090-4551-4790**

(事務局 柿崎明美)

**庄内地域** とよみ管理栄養士事務所

TEL. **0235-33-8571**

(小川豊美)

**置賜地域** 居宅介護支援事業所にしんじ内  
「置賜地域栄養ケア・ステーション」

TEL. **090-4048-2994**

(竹田美喜子)

**村山地域・  
県内全域対象** 山形地域「りんごの会」  
栄養士会事務局

TEL. **023-633-4727**



- \* 山形県栄養士会ホームページから、ご連絡ご相談を承っております。  
(随時、メール内容を確認し対応について回答いたします。)
- \* 各地域ごとにステーションが開設されています。
- \* 直接の相談にも対応します。お気軽にご相談ください。
- \* 必要経費等については、事前にご相談ください。

お近くに栄養ケア・ステーションがない場合は

## 山形県の認定栄養ケア・ステーションも利用できます。

### 認定栄養ケア・ステーションとは

日本栄養士会栄養ケア・ステーション認定制度に則り、栄養士会以外の事業者が設置・運営し「栄養ケア・ステーション」の名称使用の許諾要件を満たしていると認定されたものです。

県内では、2019年4月から薬局・福祉事業所等で運営しております。

- ・ 各種相談、病態別の個別栄養指導等について受け付けております。
- ・ 調理講習会の講師、レシピ開発、資料作成等 幅広く対応しております。

- 認定栄養ケア・ステーション とよみ管理栄養士事務所(鶴岡市)
- 認定栄養ケア・ステーション アップル薬局美女木店(川西町)
- 認定栄養ケア・ステーション 萬屋薬局本店(山形市)
- 認定栄養ケア・ステーション D-june(だじゅね)(新庄市)
- ほし薬局栄養ケア・ステーション「Hi-to!」(新庄市)
- 認定栄養ケア・ステーション「杏仁薬局」(米沢市)

●お問い合わせ **公益社団法人 山形県栄養士会**

問い合わせ時間：月・火・木・金 9:00～16:00

〒990-0021 山形市小白川町2丁目3-31 山形県総合福祉センター4階

TEL. **023-633-4727** FAX. **023-633-4764**

メールアドレス：ymgeiyo@tune.ocn.ne.jp