

『高齢者だからこそ、しっかりと摂りたい食品と栄養』

健康について、考えてみませんか。

◆体を維持するために必要な栄養はなんでしょか？

それは、「エネルギー」と「たん白質」です。

体力や抵抗力を落とさず、元気で動くためには、「エネルギー」と「たん白質」を十分に摂ることが必要になります。どちらが不足しても維持することができなくなります。

《エネルギー》

体を動かすもとで、栄養素は糖質や脂質があります。

毎食、主食としてごはんを茶碗1杯分は食べるようにしましょう。(またはパンやめん類でも良いでしょう。)

《たん白質》

体をつくり、筋肉や血液・血管のもとになる栄養素です。下表にあるように、1日の食事で、4種類のたんぱく質

を含む食品を食べることが理想です。

毎食、主菜として1人前を食べると体に必要なたん白質を摂ることができます。

《ビタミン・ミネラル

・食物繊維など》
体の調子を整えます。野菜・きのこ類・海藻類に含まれています。




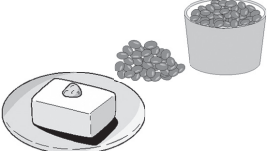
年齢とともに、食事量の減少や食べられない食品が増えることがあります。

《食事を振り返ってみましょう》
・主食のごはんやパン、めん類はありますか。

・主菜はありますか。また1人分量ですか。

・野菜やきのこ類、海藻類のおかずは1品ありますか。時々、何を食べているか意識してみてください。

食べることは元気の源です。しっかりと食べて、低栄養の状態や介護状態にならないよう元気に過ごしましょう。

1日に摂りたい、たん白質の食品とその量	
たまご	1個 
魚類	1切れ 
肉類	約60g 
大豆製品	納豆 1パック(約40g) または豆腐 1/2丁 

第3回認知症予防教室(無料)

認知症予防に特化した教室です。今回は、「コグニサイズ(認知と運動を併せた脳への刺激が期待される運動)や脳トレクイズ等」を学びます。

- ◆日時 7月27日(水) 午後1時30分～3時
 - ◆場所 小諸市野岸の丘総合福祉センター
 - ◆講師 認知症地域支援推進員 等
- ※申し込み不要です。

もの忘れ相談(無料)

もの忘れに悩んでいる高齢者の方やご家族の皆さんを対象に、個別相談を行います。

- ◆日時 7月12日(火) 午後1時30分～
 - ◆場所 市役所3階第5会議室
 - ◆担当 認知症サポート医
- ※予約が必要です。

介護予防教室(無料)

食事づくりや栄養バランスのことなど、日頃の食生活のお悩みはありませんか？

食品サンプルを選ぶだけで、あっという間に栄養バランスを判定できるシステムを使って、バランスのよい食事やお口の健康を考える教室です。

- ◆日時 7月21日(休) 午後1時30分～午後3時
 - ◆場所 市役所3階第2会議室
 - ◆対象 市内在住の65歳以上の方
- ※申し込み不要です。



長野県高齢者作品展出品者の募集

2016信州ねんりんピックの開催に合わせ、塩尻市総合文化センター等において高齢者作品展が開催されます。

- 出品を希望される方は、お申し込みください。
- ◆開催日 9月30日(金)～10月2日(日)
 - ◆募集期限 8月26日(金)