



規則正しい食事、できていますか？

年齢を重ねるとともに、特別な疾患がないにもかかわらず、だんだんと食事をする事への意欲が減ってしまったり、あまり空腹感を感じられなくなったりすることがありますが、そういった状態を放っておくことは、体が栄養不足に陥ってしまう危険性が高まるので注意が必要です。高齢者の食事は、規則正しい食事に特に深い配慮が必要です。

朝・昼・夕の食事の特性

朝昼夕の3食をだいたい決まった時間にとることで、生活全体のリズムを整えることにつながります

朝食

前日の夕食から8時間以上経過した朝は、体温も低く、意識もぼんやりしています。こうした体に対し、朝食は脳の活動に必要なブドウ糖を補給して、脳の働きを良くします。また、熱産生が高まり、体を芯から温かくしてやる気・がんばる気力をもたらします。

昼食

朝食から数時間が経過すると、さまざまな日常の生活活動によってエネルギーが消費され、スタミナ切れの状態になりやすくなります。すると、踏ん張りがなくなったり、集中力を欠いたりして仕事の効率が低下します。昼食によりエネルギーや主要な栄養素を補給されると、体は円滑な活動を持続できます

夕食

1日の活動によって消耗した体力を補ったり、脳の疲労を回復させ、質の良い睡眠をもたらす効果もあります。また、1日のうちでいちばんゆっくりと食事ができることが多く、家族団らんの時間となることもあり、精神的な充実感も得られやすい時間です。

さらにポイント！



食事をおいしくするためには「空腹感」があることが大切。そのためにも適度な運動や活動をして、食事と食事の時間を空けて、お腹がすくリズムをつきたいものです。



食事は栄養バランスを整えることも重要です。主食・主菜・副菜の組み合わせで、伝統的な日本食である一汁二菜または一汁三菜が理想です。



朝食におすすめメニュー！

～規則正しい食生活は、まずは朝食から～

具たくさん豆乳みそ汁 (2人分)

ごぼう	20g	だし汁	200ml
人参	20g	無調整豆乳	120g
大根	20g	味噌	大さじ1
白ねぎ	20g		
しめじ	20g		
さつま芋	20g		

〈作り方〉

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしてあくを取ります。大根、人参はちょう切り、白ねぎは斜め薄切りにします。しめじは石づきを取って小房に分け、さつま芋は厚さ5mmくらいの半月切りにします。
- ② 鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮ます。
- ③ 一旦火をとめ、豆乳を加え、味噌を溶きます。
- ④ 再度火をつけ、沸騰しないように温めたら出来上がりです。

1人分 80kcal