栄養健康だより

令和５年　４月号

リ・ケア東有馬

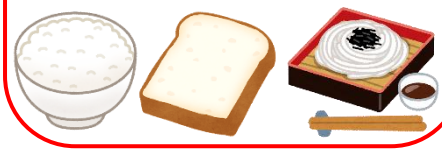
春の暖かさが感じられ、桜の便りに心をはずませる季節になりました。
朝晩は、まだまだ寒い日もあり日中との寒暖差が激しい時期です。
春先に起こる急激な気温の変化は自律神経に負担をかけるので、
実は意外と病気にかかりやすい季節です。
規則正しい生活とバランスのとれたお食事で体調を崩さないように気をつけましょう。

～食事のバランスを見直してみましょう！～

主食・主菜・副菜・乳製品・果物を毎日適量食べることを意識してみましょう。
高齢者に多くみられる「**低栄養**」は、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。低栄養状態になると、体力・免疫機能の低下、筋肉量の減少などさまざまな影響があります。元気な体を保つためには、**エネルギー**と**たんぱく質**が必須です！それらのもととなる**主食・主菜は毎食１品必ず食べるようにしましょう。**

主食

炭水化物を多く含む食材。
米、麺、パン等。必ず毎食１品主食を食べましょう。
１食で軽く１杯 150ｇ程度



主菜

たんぱく質を多く含み、筋肉をつくる。肉・魚・卵・大豆製品等。毎食１品（手のひら程）必ず食べましょう 。

副菜

ビタミンや**ミネラル**を多含み、体の調子を整える。
野菜・キノコ類など。毎食 1～2 品食べましょう。

乳製品・果物

必ず食べる必要はないですが、ビタミンやカルシウムの補給になるので間食を利用して１日１回は取り入れられるといいですね。
果物は 200ｇ程度まで。缶詰やフルーツジュースでも良いですよ

１日３食、バランスよく食べることが
健康なからだづくりには大切です！

今の食事で大丈夫かな？
食欲がなくて食べられない…。

お食事のこと、
お気軽に管理栄養士に
ご相談ください。