



夏の疲れを秋に持ち越さない！ 9月の食事で整えましょう。



9月に入り、少しずつ暑さが和らいできました。

一方で、「なんとなくだるい」「食欲が戻らない」と感じている方はいませんか？

9月は夏の疲れを少しずつ整えて、秋に向けて食事のリズムを取り戻していきましょう。

《食事で意識したい3つのこと》

① 主食を抜かない

ごはん、パン、麺などの主食は身体を動かすための大切なエネルギー源です。
食欲が落ちているときでも、少量からでもよいので取り入れましょう。

② 毎食、タンパク質を

肉・魚・卵・豆腐・乳製品などは筋肉や身体をつくる大切な食べ物です。

「ごはんと漬物だけ」「麺だけ」などにならないように。

温泉卵や奴豆腐、ヨーグルトなどプラスしてみるだけでも栄養価はUPします。

③ 一度にたくさん食べられなくても大丈夫

食欲がない時は、一度にたくさん食べなくても大丈夫です。足りない分は間食に
ヨーグルトや牛乳、アイスなど取り入れて補う方法もあります。

<秋の味覚を楽しみましょう>

秋鮭やきのこ、さつま芋や南瓜、栗など秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。
旬の食べ物を取り入れると、食べる楽しみが増え、
食欲が戻るきっかけにつながることもありますよ♪



「食べる楽しみ」を大切にしながら、少しずつ食事を整えていきましょう。

<9月ミニクイズ>

Q.涼しくなれば、高齢者の脱水の
心配はなくなる？

○か×か？ こたえ：×

※涼しくなっても、汗をかいたり、飲
水量が少なかったりすると脱水になる
ことはあります。『喉が乾いていなく
ても、こまめに水分補給』は、年間を
通して意識して置きましょう。



～管理栄養士から一言～

「食欲がないのは年齢のせい」と思って
いませんか？

食欲低下が続くときは、体調や便秘、口
の状態、飲み込みにくさが関係している
ことがあります。自分や家族の気になる
変化をそのままにしないことが大切です。

気になる変化が続くときは、かかりつけ
医やスタッフに相談してみましょう。

