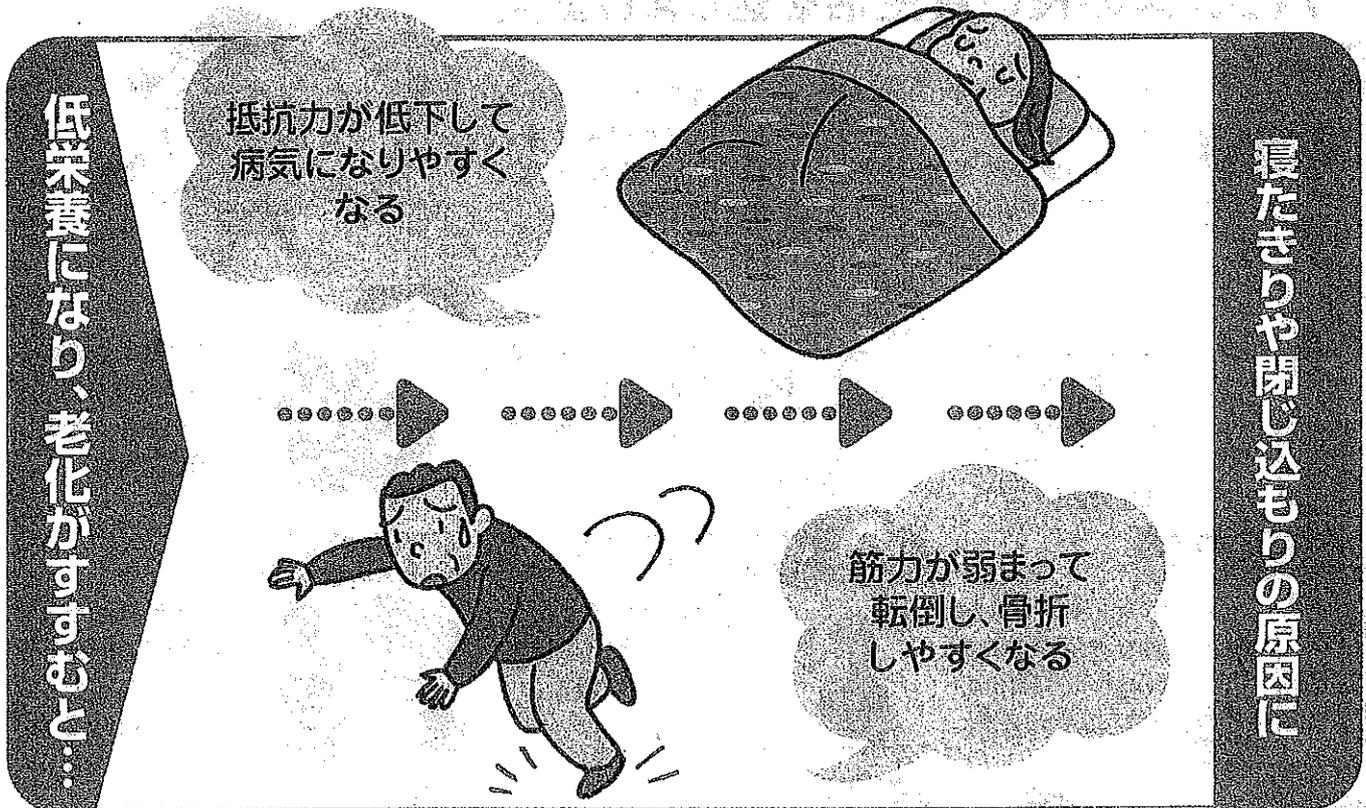


低栄養になるとどうなるの？

低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。

このような状態になるとからだの老化が加速します。

低栄養を予防すれば老化を遅くすることができるのです。



低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべ

低栄養になると、イキイキとした生活を送るのが困難になってしまいます。今日から低栄養予防をはじめましょう。大切なのは **食事** **運動** **生活** の3つの習慣の改善です。

簡単なコツで予防できますよ！



腎臓病や糖尿病などの疾病をお持ちの方は、医師の指示に従って食事を摂るようにしてください。



食事のポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

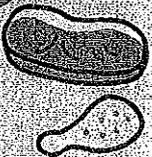
70歳を越えたら、生活習慣病の予防より老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果。

さまざまな食品群を摂り入れることが、寝たきり予防につながるということがわかっています。

肉と牛乳・乳製品、油脂は特に不足気味。意識して食べるようにしましょう！

下の10食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。

肉



強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚(70g)。

魚介



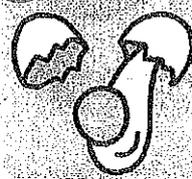
血圧を下げるタウリンが豊富です。1日一切れ(80g)食べましょう。

油脂



効率のよいエネルギー源となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。

卵



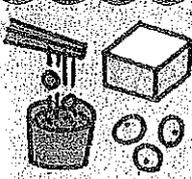
たんぱく質食品の王様。卵を1日に1個(約50g)食べましょう。

牛乳・乳製品



骨が元気になる習慣は、カルシウムがたっぷりの1日1本の牛乳(200ml)から。

大豆や大豆製品



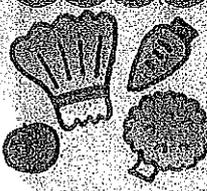
抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3丁。

海藻



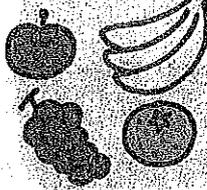
1日に1品、海藻のメニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

緑黄色野菜



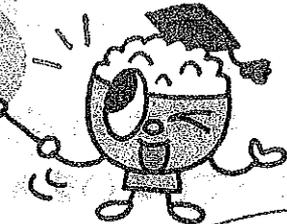
緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生ではなく調理してたくさん摂りましょう。

果物



1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

家族や友人と会話しながら食べましょう！

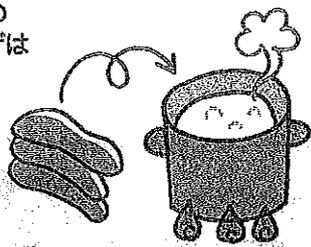


簡単・上手に食べるワザ

◆あっさり感のある肉料理◆

肉料理の調理ワザは

ゆでる

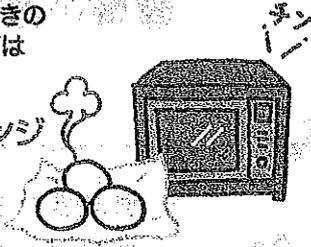


適度に脂が抜けて食べやすくなります。ごまだれなどのソースをかけて。風味づけに少量のごま油を加えると、油脂も同時補給できます。

◆短時間でささっと主菜づくり◆

面倒などきの調理ワザは

電子レンジ

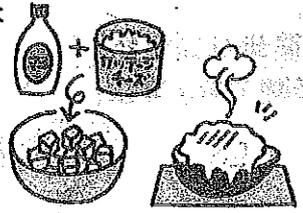


根菜もラップして電子レンジで加熱すると短時間でホクホクに。味を調えた煮汁で煮込めば簡単に煮物ができあがります。

◆乳製品で脱マンネリおかず◆

料理バリエーションの調理ワザは

チーズ



例えば、温野菜を、カッテージチーズとマヨネーズであえたり、なすの上にとろけるチーズをのせて焼いてみたり…ぜひお試しください。