

## おうち時間の過ごし方②～しっかり栄養をとる～

- 家で過ごす時間が増え、人と会うことが少なくなると、会話や活動量も減少します。それをきっかけに食欲がなくなったり、生活リズムが乱れてしまい、気力、体力が低下することがあります。
- 低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとり、かつ、お口の健康を保つことが大切です。
- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後と寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

低栄養予防におすすめの食品と摂取量

| たんぱく質                 |        | ビタミンD             |             | カルシウム               |       |
|-----------------------|--------|-------------------|-------------|---------------------|-------|
| 75歳以上の方におとりいただきたい量    |        |                   |             |                     |       |
| 50～60 g / 日           |        | 8.5 $\mu$ g / 日   |             | 600～700mg / 日       |       |
| いわし1尾<br>(約100 g)     | 19.8 g | 鮭1切<br>(約100 g)   | 32 $\mu$ g  | 牛乳1杯<br>(200mL)     | 220mg |
| まぐろ刺身5切<br>(約50 g)    | 13.2 g | さんま1尾<br>(約100 g) | 19 $\mu$ g  | ヨーグルト1個<br>(約100 g) | 120mg |
| 豚カツロース肉1枚<br>(約100 g) | 19.3 g | ぶり1切<br>(約100 g)  | 8 $\mu$ g   | 冷奴1人前<br>(100 g)    | 120mg |
| 冷奴1人前<br>(100 g)      | 6.6 g  | しらす干し<br>(約10 g)  | 6.1 $\mu$ g | 納豆1パック<br>(約45 g)   | 41mg  |
| 納豆1パック<br>(約45 g)     | 7.4 g  | しめじ1房<br>(約100 g) | 2.2 $\mu$ g | 小松菜1茎<br>(約50 g)    | 85mg  |
| 卵M玉1個<br>(約50 g)      | 6.2 g  | 乾燥椎茸3枚<br>(約6 g)  | 1 $\mu$ g   | 乾燥ひじき<br>(約6 g)     | 84mg  |
| 牛乳1杯<br>(200mL)       | 6.6 g  | きくらげ2枚<br>(約2 g)  | 1.7 $\mu$ g | しらす干し<br>(約10 g)    | 21mg  |

高齢の方は低栄養になりやすいため、この表を目安に、毎日の食事であらゆるたんぱく質やビタミンD、カルシウムなどの栄養素をとるよう心がけましょう。