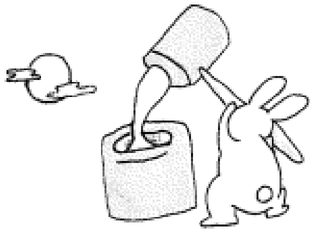
2022.9.20　第381号

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～
平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会）　☎ 56－8000

ー　はつらつとした毎日を　ー
【　日々の食事のポイント　】

朝、晩と少し肌寒くなり、秋の気配を感じる今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月は「日々の食事のポイント」についてお伝えします。秋は「食欲の秋」と謳われるほど食べ物がおいしい季節です。旬な食材を食事に取り入れながら、夏の暑さで疲れた身体を癒しましょう。

秋 が旬の食べ物

芋類

- さつまいも
- 里芋
- じゃがいも

など

野菜

- かぼちゃ
- 人参
- チンゲン菜
- レンコン
- ナス

など

きのこ類

- しめじ
- まいたけ
- しいたけ
- マツタケ

など

果物・木の実

- 栗
- 銀杏
- ぶどう
- りんご
- 柿

など

魚

- 秋刀魚
- カツオ
- 鮭
- サバ
- いわし

など

生活の中でのお困りごとに関するご相談は、
『平生町高齢者地域包括支援センター』　へ

平生町大字平生村618－2　☎56-8000　ふれあいまちづくりセンター

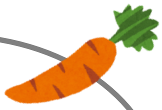
日々の食事のポイント

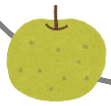
低栄養に気を付ける

低栄養とは、エネルギーや栄養素が不足している状態のことです。低栄養になると、病気にかかりやすくなったり、骨折しやすくなったりすることがあります。

特に大切な栄養素

血や肉になる	エネルギーとなる	体の調子を整える
たんぱく質	**糖質・脂質**	**ビタミン・ミネラル**





いつもの食事をほんの少し変えるだけで摂取できるエネルギーや栄養量は変わります

食欲がないときには
おかずから先に食べる

果物やチーズ、ヨーグルト
などを間食として食べる

食べやすく調理する

人それぞれ食べやすい食材の固さ、大きさは違います。食べたいものを食べやすくするために、調理や下ごしらえの方法を工夫しましょう。

隠し包丁を入れて
から焼く

根菜類は繊維に対して
垂直に切る。

食材を１回茹でてから
炒める

参考文献：ココカラクラブ、meiji など