



支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより

発行 令和 3年 7月号

蒸し蒸しとした暑い日が続いていますね。動かないでもじんわりと汗がにじんで、気づかないうちに進む脱水にも要注意です!!

この時期は、気温差で身体が疲れやすく、体調がすぐれない方が増えてきます。体力や免疫力を落とさないために、今回は「食」について取り上げてみたいと思います。

## 「食の基本」良く食べる、良く動く、よく眠る の3セットが大事!

体調管理や免疫を高めるためにはバランスの良い食事が大切だとはわかっている、実際に摂取するとなるとなかなかハードルが高いものです。

高齢者に無理なく実践できる食事のポイントとは・・・。

### 1) 食事の“量”

バランスの良い食事とは、量と質が満たされた食事のことを言います。特に75歳ごろから自然に痩せてくる人もいるため、定期的に体重測定をして痩せ具合を把握していくことが大事になります。痩せてくるという状態は、必要な栄養素が取れていない状況なのかもしれません。

### 2) 食事の“質”を保つ

高齢の一人暮らしの人は、決まったものしか食べなかったり、質素な食事になりやすくなります。魚介類、肉類、卵、牛乳、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、くだもの油脂類、の10食品群のうち、毎日の合計が6～7種類を目標に食べて行くと自然とバランス良い食事がとれるようになります。

### 3) 楽しく食べる

「自分で献立を考える」「節制しすぎずに好きな物を食べる」「旬のものを食べる」

ご飯に漬物だけでは塩分が心配されますが、それに1品、漬物以外のおかずを追加するとバランスが良くなります。

- ☺ 食生活をいくら気にしていても、身体を休めることなく一日中働いていると免疫力は下がってきます。しっかりと動いて、眠って身体を休めることも大事です。



- ☺ 裏面の食品摂取チェック表を使って、日頃の食事を見直してみよう☺

月刊ケアマネジメント 2021. 5 参考










「栄養バランスがとれた食事を摂っているか」を見積もる際に使いやすい指標

## 食品摂取の多様性評価票

あなたは次にあげる 10 食品群を週に何日ぐらい食べますか？  
 ここ 1 週間ぐらいの様子についてお伺いします。

☺ 1 週間のうちどの程度食べているか、1～4の数字を選んで□に記入してみましょう。

1. ほとんど毎日食べる      2. 2日に1回食べる  
 3. 週に1～2回食べる      4. ほとんど食べない

<input type="checkbox"/>	 <b>魚介類</b> (生鮮、加工品を問わずすべての魚介類)	<input type="checkbox"/>	 <b>緑黄色野菜類</b> (にんじん、ほうれん草、カボチャ、トマトなどの色の濃い野菜)
<input type="checkbox"/>	 <b>肉類</b> (生鮮、加工品を問わずすべての肉類)	<input type="checkbox"/>	 <b>海藻類</b> (生、乾物を問いません)
<input type="checkbox"/>	 <b>卵</b> (鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は含む)	<input type="checkbox"/>	 <b>いも類</b>
<input type="checkbox"/>	 <b>牛乳</b> (コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く)	<input type="checkbox"/>	 <b>果物類</b> (生鮮、缶詰を問わずトマトは緑黄色野菜)
<input type="checkbox"/>	 <b>大豆・大豆製品</b> (豆腐、納豆などの大豆を使った食品)	<input type="checkbox"/>	 <b>油脂類</b> (油炒め、天ぷら、フライ、パンにぬるマーガリンなど油を使う料理)

1 = 1点      2 = 0点

3 = 0点      4 = 0点

合計  点

2003年の秋田県の高齢者の平均値では6.6点でした。みなさんはどうでしたか？

「ほとんど毎日」にチェックがない食品類を食べるように心がけることで、栄養バランスが改善できる見込みがあります。日頃の食事に取り入れてみてはどうでしょうか？