

低栄養には注意！

高齢期の体力低下を防ごう

高齢期の食生活では、気が付かないうちに栄養不足になっていることがあります。体に必要な栄養素をきちんととって、元気で楽しい人生を過ごしましょう。

◎ 低栄養の原因は？



◆粗食志向⇒野菜の量が多過ぎる



野菜はビタミンや食物繊維は、感染症や便秘予防に役立ちますが、野菜の取り過ぎは、大事な栄養素を排泄させ、魚や肉のタンパク質量が減り、低栄養になりがちです。摂りすぎに注意しましょう！

◆体調が悪く、運動量も少ない⇒運動不足

体を動かさないと運動量が減り、食欲がわかなくて低栄養になっていきます。栄養が不足すると筋肉が落ち、転倒して骨折しやすくなります。室内でのストレッチ体操や、天気の良い時のお散歩などから始めてみませんか。

◆噛むことができない⇒お口の中のチェックが必要です！

歯周病が進行すると、歯がぐらぐらして噛みにくく感じます。噛めなくなると、食欲も落ちて低栄養になりやすいです。



定期的な歯科健診を受けお口のチェックをしましょう！

◎ 上手な栄養補給のポイント

◆毎食たんぱく質はとる

普通の食事に、チーズやヨーグルトをプラスして、納豆・豆腐・厚揚げ等のどれか1品は、毎日摂りましょう。おやつには豆乳ラテ、プリンやチーズケーキ等が、たんぱく質が多く、おススメです。



◆市販品も+αで栄養バランスよく

揚げ物や時間がかかる料理は、市販品を活用し野菜・果物を添えると栄養バランスが良くなります。煮物の味が濃い時は、こんにゃくやきのこ、油揚げ等を追加して味を調節します。



◆いろんな食材と水分補給も忘れず

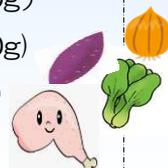
毎日10食品群(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物)を摂ることを目標に、**1日3食が低栄養予防の基本です**。水分補給には水やお茶や麦茶を、かなり汗をかく夏の時期には、スポーツ飲料など、水分と一緒にミネラルを補給しましょう。



★簡単★ 栄養たっぷり和風シチュー

【材料】(2人分)

- ・出し汁 300ml
- ・玉ねぎ(角切り) 1/6個(30g)
- ・人参(角切り) 1/5本(30g)
- ・さつまいも(角切り) 1/4本(50g)
- ・鶏もも肉(こま切れ) 40g
- ・チンゲン菜(一口大) 1/4株(25g)
- ・塩…小さじ1/4 ・片栗粉…小さじ1弱



【作り方】

1. 鍋にだし汁と人参を入れて火にかけ、湧いたらさつまいも、鶏肉・チンゲン菜の順に加えて煮る。
2. 塩で調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。



具は、豚肉でもじゃがが芋・かぼちゃ・小松菜・いんげん等でも美味しくできます。



〈家庭で味わう保育園給食のすすめ(食育レシピ本)より〉

◎ 食事でフレイル(加齢に伴い、身体や心が虚弱になる)予防!

フレイルを予防し健康寿命を延ばすには、十分な栄養を摂り、運動を実践し、社会との関わりを持つことです。目黒区では、栄養を摂るためにキューピー株式会社と協力して、たんぱく質をプラスしたフレイル予防ヘルシーレシピを作成しました。冬野菜の芯や野菜の皮と一緒に、栄養たっぷりサラダ料理を作ってみませんか。



＼サラダで健康づくりと食品ロス削減!／



まるごと焼き白菜とチキンのサラダ



詳しいレシピはこちら

材料(2人分).....

- 白菜..... 1/6個
- 青じそ..... 2枚
- 鶏もも肉..... 2枚
- 油揚げ..... 1枚
- オリーブ油..... 適量
- キューピーシーザーサラダドレッシング..... 大さじ2



写真は1人前です

ポイント 焼く事で白菜の芯までおいしく食べられます



家庭で味わう保育園給食のすすめ!

子ども・大人・高齢者とすべての世代の方がおいしく食べられる目黒区立保育園のメニューです。



簡単・人気の給食レシピをお家で作ってみませんか!

メグロッチ



食品ロス削減に向けた区の取り組み



詳しくはこちら

めぐる買い物ルールの推進

食べきりレシピの紹介

フードドライブ活動支援(物品貸出)



食文化
豊かな食卓をサラダで育む

健康
サラダで健康的な食生活に



サステナビリティ
サラダで社会課題の解決に貢献



詳しくはこちらから

キューピーは目黒区の食品ロス削減と健康づくりの取り組みをサラダで応援しています



＼サラダで健康づくりと食品ロス削減!／



皮つき野菜で!香ばしポテトサラダ



詳しいレシピはこちら

材料(2人分).....

- じゃがいも(皮つき)..... 2個
- れんこん(皮つき)..... 1/2節
- にんじん(皮つき)..... 1/4本
- ベーコン ブロック..... 20g
- ゆで卵..... 1個
- サラダ油..... 適量
- キューピー マヨネーズ..... 大さじ4
- キューピーすりおろしオニオンドレッシング..... 大さじ2



ポイント 野菜の皮も捨てずにおいしく食べられます



家庭で味わう保育園給食のすすめ!

子ども・大人・高齢者とすべての世代の方がおいしく食べられる目黒区立保育園のメニューです。



簡単・人気の給食レシピをお家で作ってみませんか!

メグロッチ



キューピーマヨネーズは2025年 発売100周年を迎えました

still in progress.

キューピーマヨネーズ100年。

そして、時間は止まらない。

100周年特設サイト▶



食品ロス削減に向けた区の取り組み



めぐる買い物ルールの推進



食べきりレシピの紹介



フードドライブ活動支援(物品貸出)



詳しくはこちら

キューピーは目黒区の食品ロス削減と健康づくりの取り組みをサラダで応援しています