

食が細くなる高齢者の



食事のとり方の工夫

こうすることで、
タンパク質をとる
量が増えます！

●おかずを何品でも、増やしましょう。

お肉（牛・豚・鳥・魚まんべんなく）・海産物・卵・豆類
など「**おかずが主食**」です（いろんな葉野菜も食べてね）。

●米、パン、麺類、果物、いも等を、「はじめに食べない」ことが大事です。 炭水化物（糖分）でお腹を満たさないこと！お腹がすき、おかずを多く食べられます！

●なんでたんぱく質が大事な？

- ✦ タンパク質が身体を作っていて、骨も筋肉もお肌も血管もすべてタンパク質からできています。
- ✦ 骨を強くするお薬を使っても、原料のタンパク質がないと骨は作れません。
- ✦ またタンパク質が十分とれていないと、自分の身体の一部（筋肉）を壊してタンパク質にしますので、筋肉もどんどん減っていきます。

こんな朝食にしましょう！

× パンと牛乳とバナナ
・・・これではたんぱく質不足です！
<タンパク質が足りません！お薬をちゃんと使っても骨は弱っていきます！>

○ お味噌汁（豆腐入り）、お魚（鮭など）、
卵焼き、納豆と葉野菜のサラダ
<旅館ですでてくる朝食ですよ、良質のタンパク質がたくさん入っています！>

運動のすすめ・・・まずは外歩きの習慣から

●万歩計*で、毎日自分の歩数を確認しましょう！

- ・〇年△月△日 ○〇〇歩と、「一行日記」をつけます（B6帳面1冊で3~5年使えます）。
- ・同じもので計り続けて、3ヵ月・半年・1年前と比べてください。
気持ちが前向きになりますよ！

※万歩計（1000円以内で買えます）以外にも、スマホや携帯電話の万歩計機能が使えます。

●毎日、同じくらいの歩行量で「歩くこと」を楽しみましょう。

ウォーキングあるある

「二日間外出しなかったので今日は頑張ってたくさん歩いたら翌日、痛みが出ました（涙。。）」



「急に歩行量を増やすと痛みを起こすきっかけになります。痛みが出るとしばらくは歩行量が激減しますので骨も筋肉も失います。」

「**一定のペースが大切**です。ちょっとでもいいので**外出しない日をつくら**ないように。そろばんやピアノの練習と一緒に、**毎日コツコツ**がいいですよ。」

「これまでの自分の歩行量に合わせた歩数から始めてくださいね。」