

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『美味しく摂りたい栄養素』

野菜や果物など美味しいものが店頭に並ぶ時期になりました。でも、「食べ過ぎてしまうと太るから。」「あんまり食べられない。」と食事量を制限している方もいらっしゃると思います。病気の関係で食事量を制限している場合もありますが、食べているようで必要な栄養を摂れていない『隠れ低栄養』に注意が必要です。そうならないために、食べられる範囲で1日に必要な栄養を摂れるよう食事メニューを工夫してみましょう。

### ● 1日に必要な栄養

70代以降の男性で1850~2200kcal、女性で1500~1750kcalが1日で必要なエネルギーと言われています。

卵や豆腐は消化しやすい良質なたんぱく質のため、肉や魚が苦手な場合は卵や豆腐でたんぱく質を摂るようにしましょう。ただ肉や魚にはアミノ酸やビタミン・ミネラルなど他に必要な栄養もあるため、毎日いろんな種類の食品を摂る方が活動能力は高まります。

(1日約1600kcalの場合)		(1日約1600kcalの場合)	
<b>第1群</b> 卵・乳製品	おもに骨を強くし、体の力をより高める 卵1個 牛乳1~2杯 ヨーグルト1個 含まれるおもな栄養 たんぱく質、カルシウム、鉄 など	<b>第2群</b> 肉・魚・大豆製品	おもに血や肉の元になる 薄切り肉3~5枚 切り身魚1切れ 納豆1パック 豆腐1/6丁 含まれるおもな栄養 たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウム など
<b>第3群</b> 野菜・芋・果物	おもに体の調子を整える 緑黄色野菜 100g 淡色野菜 (海藻やきのこを含めて) 250g じゃが芋 小1個 りんご 1/2個 含まれるおもな栄養 ビタミン、ミネラル、食物繊維 など	<b>第4群</b> 穀類・油脂・砂糖	おもにエネルギー源や体温の元になる ごはん 1食に1杯 油やバター 大さじ1強くらい 砂糖 大さじ1くらい 含まれるおもな栄養 糖質、食物繊維、脂質 など

例えば、朝ご飯に食パンとコーヒーだけを食べている方は、ゆで卵と果物をメニューに加えたり、焼き魚定食には豆腐とわかめの味噌汁にする、間食にはしらすのおにぎりにするなど、1日の献立のなかで少しずついろんな食材を使うとバランス良く栄養を摂ることが出来ますね。たくさん食べることを目標にするのではなく、いろんなものをたくさん摂ることを目標にしましょう。

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 11月の行事 紅葉見学

日時未定

近隣の紅葉スポットへドライブにお連れします。お楽しみに☆



## デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	×	△	×	△	△

○: 空き有り △: 若干名のみ

