

高齢期を元気に過ごしたい～ちゃんと食べて毎日いきいき～

年齢を重ねても、毎日健康でいきいきと過ごしたい。それにはやはり食事が大切ですが、それだけではありません。食事をおいしく食べるためには、身体を動かしてお腹を空かして、よくかんで食べる…フレイル（病気や加齢に伴う虚弱状態）を予防するために、「食事」「身体活動」「社会参加」を見直すことで、活力に満ちた日々を送りましょう。

【1日を元気に過ごすための「こんなこと」探し】

わざわざジムに行ったり習い事を始めたりするのも、おっくうだし続かないから無理…いえいえご安心を！

例えば、掃除をするときにいつもより意識して身体を動かす、冷蔵庫にあるものを思い出しながら、栄養バランスを考えた献立を考え買い物に行くなど、特別なことをしなくても日常生活の中でできる「こんなこと」を探してみませんか。



「なにはともあれ朝食を！」

日の出を意識して起床
朝食をとり、
1日を元気にスタートする生活を
大事にしましょう。

こんなこと その1

テレビやラジオ体操の時間をチェック

テレビ(ラジオ)体操の時間①
〇〇チャンネル 時 分
テレビ(ラジオ)体操の時間②
〇〇チャンネル 時 分
テレビ料理番組の時間①
〇〇チャンネル 時 分



TV番組の チェック

家でできるストレッチやラジオ体操などを、時間を決めて無理しない程度に取り入れましょう。



こんなこと その2

今日1日のスケジュールを考える

午前
掃除 洗濯
午後
食品の買い物



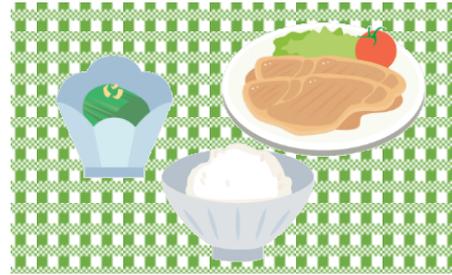
計画を立てるのに
頭を使う、
認知症予防にも
役立ちそう！





「しっかり昼食を！」

夕食の1品も考えて、
同時に野菜の下処理をしてしまおう！
もちろん昼食も、主食・主菜・副菜をそろえます。



こんなこと その3

買い物の前に冷蔵庫・食品棚をチェック

牛乳は？ 卵は？ 肉・魚は？ 納豆・豆腐は？

足りない野菜は？

〇〇 〇〇 〇〇

他に足りないものは？ _____



家にあるものをチェックして、買い物リストを作っておこう。買いすぎないし、短時間で買い物ができる。買い物は運動になるけどすいている時間に行こう。

こんなこと その4

自宅でも近所でもできる「宝探し」、3密を避けて身体を動かそう！

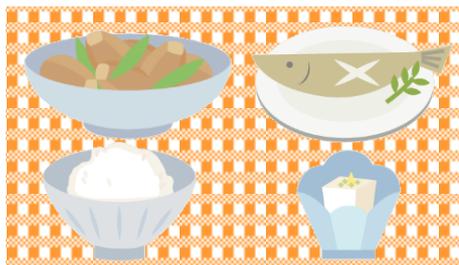
家の中で、身体を動かしながら掃除を兼ねた宝探し！

発掘(?)した服を着て、マイバッグを持って

ねりまの畑を探索！

採れたて野菜で今晚の夕食！何作ろうかな一楽しみ♪

あら♪こんなところに
野菜販売所が！
ねりまの畑マイマップを
作るのも楽しそうね！



「重すぎない夕食を！」

夕食も主食・主菜・副菜をそろえます。
夕食後は体を動かさないので、
食べ過ぎて朝、食欲がないのはNG！
明日に残らない量を調整しましょう。

こんなこと その5

誰かと一緒でも、ひとりでも、おいしくおしゃれに食事を楽しみましょう！

宝探しで見つけた器や布地を使って、我が家の食卓を美しく！

家のベランダのテーブルに布地を広げて、流行りのカフェに。

素敵なお重に盛り付けて、近所の公園で「おそとごはん」！



食べる前に1枚パチリ！
カメラにおさめて
手を洗いなおして、
いただきます。
手紙と一緒に誰に
送ろうかな？



【体を動かす、社会参加 フレイル予防習慣「3プラス1」】

栄養 ・ 体力 ・ 社会参加 + お口の健康

筋力低下

認知機能
の低下

フレイルとは

年齢を重ねることで心身の活力、社会的活力が低下して生活機能に障害があったり、介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



おいしく食べる
ためにはお口の
健康が大切

自宅でもできる体やお口の体操は、練馬区公式ホームページ「健康づくり」で検索

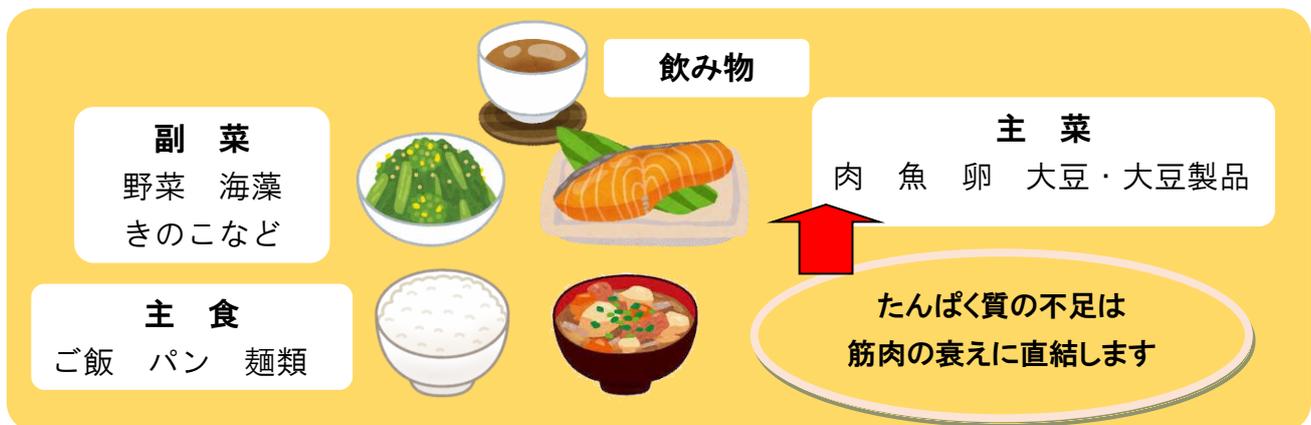
【主食+主菜+副菜 組み合わせると、バランスの良い食事です】

毎日、元気に過ごすために、1日3食、食べましょう。

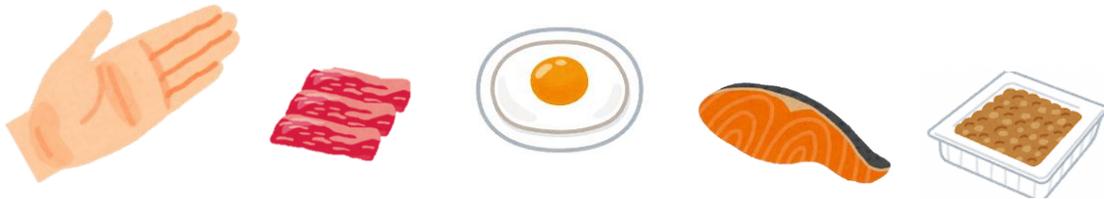
1回の食事に「主食・主菜・副菜」がそろっていることが基本になります。

食欲がないときほど食事のとり方が肝心です。

準備することが難しいときは、テイクアウトの利用やコンビニのお総菜、ストックしてある缶詰などを利用しましょう。



【主菜】1回の食事に片手のひらにのる程度は必要



【牛乳・果物】1日のどこかで忘れずにとりましょう



【食材の調理法や保存法を工夫する】

毎日の食事、少量を作るのは大変という方には作り置きがおすすめです。アレンジしやすいものを適度な量で作って、小分けにして冷凍保存し、飽きずに無駄なく食べられるようにしましょう。時にはテイクアウトのお惣菜を利用したり、宅配弁当も利用してみると買い物に出かけられないときにも役立ちます。

野菜の汁物を利用する



卵・豆腐・肉などを追加する

電子レンジで調理する



魚・肉などを
電子レンジで加熱する

缶詰を活用する



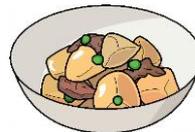
そのまま食べる



※備蓄食品を利用したら補充を忘れずに

ひと手間加えて

例1 野菜と煮る



大根をいちょう切りにして、魚の味付け缶詰と鍋に入れ、煮汁に水を足して大根がやわらかくなるまで煮る

例2 野菜と和える



マグロのフレーク缶と大根おろしを和える

【誰かと一緒でも、ひとりでも、食事を楽しみましょう】

ひとりで食べる食事は、食がすすまないばかりでなく、内容も簡単になりがちです。誰かと一緒に食事をするとおいしさも増し、食事の内容も豊かになります。

ひとりで食べるときでも、買ってきたお惣菜や簡単に作った料理をきれいに盛り付けるだけでも、食がすすむかもしれません。また、食事の内容を、お品書きや写真として記録に残すとバランスの良い食事につながることでしょ。

「ねりまの食育」ホームページをご覧ください

◆食育実践ハンドブックなどもあります

- ・「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」
- ・「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～
- ・「次の世代に伝えたい和食」練馬区食育推進講演会 記録誌
- ・普段の健康づくりと災害時の食の備えについては「食と防災」～まず「命」そして命をつなぐのは「食」～

ねりまの食育



栄養・食生活に関するご相談は
各保健相談所 管理栄養士へ

豊玉保健相談所(3992)1188
北保健相談所(3931)1347
光が丘保健相談所(5997)7722

石神井保健相談所(3996)0634
大泉保健相談所(3921)0217
関保健相談所(3929)5381