

かかりつけ医など

記入日 年 月 日

医療機関		主治医	
電話番号		受診方法など	
かかっている疾病			
医療機関		主治医	
電話番号		受診方法など	
かかっている疾病			
医療機関		主治医	
電話番号		受診方法など	
かかっている疾病			
かかりつけ歯科医院			
電話番号		その他	
かかりつけ薬局			
電話番号		その他	
緊急時の対応など			

高齢期の食事のポイント

年齢と共に身体の機能の低下や生活のリズムの変化などありますが、きちんと食べることが心と体に元気を与えてくれます。

【高齢期の食事のポイント】

- ① **食事を楽しむ**
 いろんな食材を取り入れて、楽しく食べましょう。
- ② **朝昼夕の毎日3食、規則正しく食べる**
 食事を抜いたり、不規則になったりしていませんか？
 3食規則正しい時間に食べることで、生活のリズムを整えることができます。
- ③ **食事の量や偏りに気をつける**
 最近、体重の減少や筋力の低下を感じていませんか？
 年齢と共に食欲が低下したり、食事を簡単に済ませる方も多く見られますが、きちんと毎食ごとに主食（ご飯・パン・麺類）とおかず（肉・魚・卵・大豆・乳製品+野菜、果物）を組み合わせることで、抵抗力がアップし、病気になりにくくなったり、さらに筋力がつきやすくなり、寝たきり防止になります。
- ④ **噛んだり飲み込みにくいときは、食事の工夫をする**
 食べやすいように柔らかく炊いたり、とろみをつけましょう。
 噛みにくい方は、まず歯医者さんに相談しましょう。



* 食事や栄養のことでお困り・ご心配なことがありましたら、ケアマネジャーもしくは栄養士にご相談ください。