

# えいよう 栄養だより



## 11月号

今月の野菜  
“きのこ類”



今日も元気！明日も元気！！  
高齢者の健康維持には、充実した食生活が大切です。  
今月は、高齢者の毎日の食習慣で心がけるポイントのお話です。



### 毎日、おいしく楽しく食べる習慣

#### 高齢になると・・・

- ・食べ物が飲み込みにくい・噛みにくい
- ・食が細くなる
- ・味覚が鈍くなる
- ・水分が不足しがち



#### このままの状態が続くと・・・

- ・食事量や食事回数が減る
- ・食べられるものが限られ偏食となる

たんぱく質やエネルギーなどが不足し、  
深刻な栄養障害に

まずは、体重などで体の状態・変化を知り、  
栄養状態を維持・向上させる食生活を  
めざしましょう。



#### ①1日3食、リズムよく

1回の食事量が少なくても、  
朝・昼・夕の1日3回、  
きっちり時間を決めて  
食べるように  
しましょう。



#### ③水分を十分に

高齢者は水分不足になり  
やすいので、食事以外にも  
こまめにお茶や  
水などを飲むように  
心がけましょう。



#### ②多くの種類を食べる

主食・主菜・副菜を揃え、  
色々な食品を食べましょう。  
特に、たんぱく質を多く含む  
食品（肉や魚など）を忘れず  
しっかり補給しましょう。

#### ④楽しい食の環境づくり

一人で食べるよりも、  
家族や知人らと  
一緒に会話しな  
がらのほうが  
食がすすみます。



#### ⑤体を動かしましょう

無理しない程度に、  
散歩や体操などで、  
日々体を動かす  
習慣を続け  
ましょう。



## 栄養ニュース

### <10月の行事食>

\*ふるさと八尾の日（6日）  
「かしのすき焼き」をお出しました。



ご飯  
かしのすき焼き  
きゅうりのごま酢和え  
大根の炒め物  
梨

### <11月の行事食>

\*ふるさと八尾の日（8日）  
郷土料理として「のっぺ汁」をご提供  
させて頂く予定です



### \*秋の献立（19日）

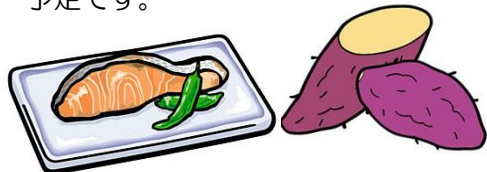
「きのこのばら寿司」をお出しました。



きのこのばら寿司  
幽庵焼き  
ほうれん草の味噌和え  
けんちん汁  
ラ・フランスゼリー

### \*秋の献立（23日）

秋の献立として「芋ごはん」「秋鮭」  
を使用した料理をご提供させて頂く  
予定です。



### 管理栄養士による 食事相談を行っています

#### ★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて  
“どんな食事をとったらよいのか”  
など、できるだけわかりやすく  
お話しするように心がけています。  
…火～金曜日 9：00～15：00

#### ★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を  
行っています。  
…第1・3金曜日 13：30～15：00  
…第2・4・5木曜日 13：30～15：00

※栄養指導は予約制となっています。  
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。



（ふるさと八尾の日とは、“郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日、です。”）