

高齢者になると変化する体 ～食事摂取基準 2020 年版で初めて決まってきたこと～

消化・吸収・人間の体のたんぱく質に変える力が落ちてくる ➡ 酵素の出が悪くなる。

①たんぱく質 たんぱく質の量は 1.1 g / 1 k g 体重当たり

高齢者は成人より多くのたんぱく質が必要になる。

②脂質

油（脂）＝太る・胃がもたれる・コレステロールが増えるイメージ・・・

DHA やE P Aなどのオメガ3脂肪酸は脂質に含まれていて神経線維の材料になる

③ビタミン・ミネラル

ビタミン A・C・E など抗酸化作用があり炎症を抑えます。

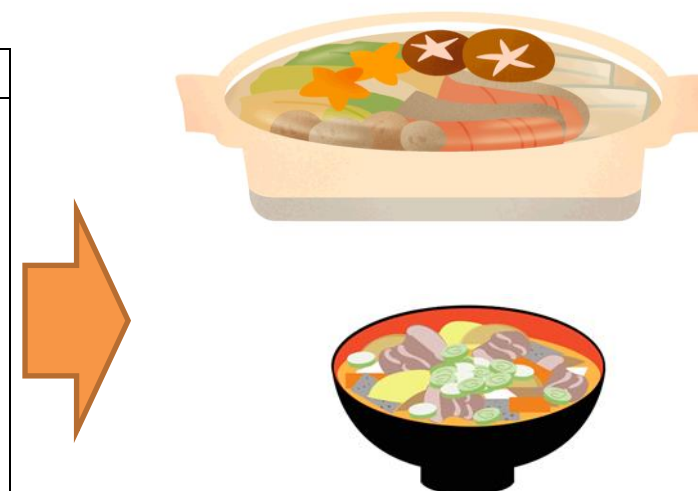
④炭水化物

老廃物を出さないエネルギー源で、必要量をとらないと低栄養になる。

鍋料理・汁物は、ひとつの鍋でいろいろな食品がとれて食べやすい！！

◆ 鍋や汁の具は 2 群と 3 群を中心に組み合わせます。

1 群	2 群	3 群	4 群
卵	肉類 (豚・鶏・牛肉 肉だんごなど)	緑黄色野菜 (水菜、小松菜、春菊、にんじん、 かぼちゃ等)	ご飯 玄米 ご飯 うどん ラーメン おもち など
	魚介類 (鮭、たら、サバ缶 など)	淡色野菜 (白菜、大根・キャベツ、ねぎ、た まねぎ等)	
	大豆製品 (豆腐、焼き豆腐、 揚げ豆腐など)	芋類 (じゃが芋、里芋、長芋、さつま芋)	
		きのこ・海藻	



◆ 味付けは

- ・酒粕、みそ、しょうゆ、キムチ、酢など発酵食品を利用して
- ・めんつゆや 1 人分の使いきりの液体、固形の鍋の素を利用して

◆ 鍋や汁物で不足する食品は

油を使わないので油が不足しやすい ⇒ アマニ油やえごま油など DHA・EPA(オメガ 3)を仕上げて 2～3 滴(熱に弱い)

★食材や味付けは地域の食材を利用して組み合わせます。
地域にはどんな鍋料理や汁物がありますか？

料理を作るのが大変な方へ

高食－7

食品	そのまま食べたり、レンジを使って	
魚	サバ缶、いわし缶、ツナ缶、鮭缶、魚肉ソーセージ、笹カマ、カニカマ、ちくわ	レンジでチン料理 (例 1) カット野菜にひき肉や缶詰、焼き鳥を載せてレンジでチン (例 2) 瓶詰キノコを豆腐やカット野菜にのせてレンジでチン ＜カット野菜の種類＞   スーパーやコンビニで 84～198 円で売っています。量は 80～230g くらい。
肉	ひき肉、サラダチキン、焼き鳥、つくね、焼き豚など	
大豆製品	冷奴、湯豆腐、納豆	
緑黄色野菜	カット野菜、冷凍食品、惣菜(真空パックの物等)、小分けにした煮物、おでん、なめたけ(瓶詰) など	
淡色野菜		
いも類		
きのこ		
海藻	乾燥のり、もずく酢	
穀類	パックご飯・パック玄米ご飯、パックおかゆ、おにぎり、パン、麺類	