

# 高齢者の食事

～ 献立作成から食べ方までの工夫～

## (1) 状態を把握しましょう

- ・ 年齢、性別、体格を知る
- ・ 食欲、嗜好を知る
- ・ 生活状況、健康状態を知る



### ◆あなたの1日の適正摂取エネルギーを知ろう

身長  m × 身長  m × 22 = あなたの標準体重  kg

あなたの標準体重  kg × 身体活動量  kcal = 摂取エネルギー  kcal

## (2) 献立作成

### ◆1600カロリーの献立例

#### ～昼食～

ごはん 150g  
豚肉のしょうが焼き・  
野菜添え(ドレッシング)  
卵スープ  
いんげんのごま和え



#### ～夕食～

ごはん 150g  
まぐろとたいの刺身  
炊き合わせ  
なすときのこの炒め  
もの  
きゅうりの三杯酢

#### ～朝食～

麦ごはん 150g  
納豆のオクラ和え  
きんぴらごぼう  
味噌汁  
オレンジ

#### ～間食～

牛乳  
りんご

### ◆色々な食材を使って、バランスよい食事に(1日の目安量)

1日分	主食	主菜				副菜			その他			
	朝食	魚	肉	卵	豆	野菜4皿		もう1皿		乳製品	果物	
量の目安	めし3杯	魚1匹(あじ中)	肉1皿(薄切2枚)	卵1個	豆腐1/4丁	緑黄色野菜2皿	淡色野菜2皿	いも(中1個)	海藻(大さじ1)	きのこ	牛乳(1杯)	バナナ(1本)
献立例												
	ごはん パン 麺類	魚の塩焼き	豚肉のしょうが焼	卵焼き	納豆豆腐	お浸し・サラダソテー・和え物		汁物・煮物・サラダ			チーズ ヨーグルト	

いつもの食事にひと工夫で栄養プラス！

**パターン1**

ごはん  
みそ汁(ねぎとわかめ)



改善後



★みそ汁の具を多くする

改善後



★サラダと納豆をつける

**パターン2**

即席うどんだけ...

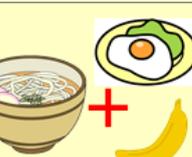


改善後



★うどんの具を多くする

改善後



野菜を添える  
★目玉焼きと果物をつける

### (3) 調理

- ・ 切り方は食べやすい形にする（細かく切る、隠し包丁を入れる）
- ・ 煮る、蒸すなど、調理は軟らかくする
- ・ むせない程度に酸味や香辛料、香り野菜等を取り入れて
- ・ 薄味を基本にし、素材の味を生かす
- ・ 料理に変化をつける（調理法を和風、洋風、中華風など）



### (4) 盛りつけ

- ・ 器や盛り付け方などに気を配る
- ・ 色どりを良くし食欲を増す工夫をする
- ・ 量は八分目を目安に盛る（食べられない量だと食欲がなくなってしまうため）

### (5) 食事時間を決める

(例)



② 昼食 12時



③ 間食 15時

① 朝食 7時

④ 夕食 18時



食欲の出る  
くつろいだ雰囲気の中で  
楽しい食事時間に♪

## 水分を意識して補給しましょう

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなることなどから脱水症状を起こしやすく、心筋梗塞や脳梗塞、熱中症などを招く恐れがあります。

脱水による健康障害を予防するためには、こまめな水分補給が効果的です。

食事以外に **約1500ml以上**の水分補給が必要！！

