

# 栄養科だより 9月号

## ～高齢者の食事と栄養～

9月21日は  敬老の日 です。



加齢に伴う栄養不足を解消し、健康的な長寿を目指しましょう！

### たんぱく質

不足すると筋力低下や身体全体の機能が低下します。

主菜となる肉、魚、大豆製品をまんべんなく食べましょう！



### 食物繊維

不足すると腸の働きの低下により便秘になりやすくなります。

野菜や海藻をたっぷり摂りましょう！



### カルシウム

骨や歯を強く保つために必要な栄養素です。

骨粗鬆症予防のためにも不足しないように心がけましょう。

乳製品や小魚などを積極的に食べましょう！



### 水分

喉の渇きを感じにくくなるため  
脱水につながります。



こまめな水分補給を心がけましょう。

### 塩分

味覚の低下により味付けの濃い  
食事になりがちです。摂りすぎに  
注意し、薄味を意識しましょう。