

三春病院栄養科だより1月号

共食のすすめ

共食とは「だれかと一緒に食事をする」ことです。
普段の生活の中で共食の機会はどれくらいありますか？



近年、独居世帯や日中一人暮らしの高齢者が増え
特に60歳以上では孤食をする人が増えています



共食のメリット

共食をしている人は、

- 会話の機会がある
 - 緑黄色野菜や果物を摂取する機会が多い
 - 起床・就寝時間が早い
 - 自分が健康だと感じられる
- などの研究結果があります

※参照文献：農林水産省ホームページ

孤食のリスク

孤食が多い高齢者は、

- ▲ 簡素な食事や欠食が増える
- ▲ 同じメニュー、栄養バランスの偏り
- ▲ 低栄養、肥満になりやすい
- ▲ 食欲不振やうつを発症しやすい

→ 共食でリスクを回避しよう！



おしゃべりしながら、食事をおいしく、ゆっくり味わいましょう♪
家族や友人とのコミュニケーションは脳や身体への良い刺激になります



栄養バランス

楽しい会話



食欲アップ

たくさん作ってみんなで食べよう！ ～ 根菜カレー ～

【材料】2人分

- ・ ごはん 300g
- ・ 豚ひき肉 80g
- れんこん 30g
- たまねぎ 40g
- にんじん 30g
- さといも 30g
- ごぼう 20g
- ・ 油 5g
- ★ トマト缶 40g
- ★ コンソメ 1g
- ★ カレールウ 30g
- ★ カレー粉 1g

【作り方】

- ① ○の材料は皮を剥いて全て1.5cm角切りにする。
- ② 鍋に油を入れて豚ひき肉を炒め、①を加えて炒める。
- ③ ②に★を加えてよく混ぜ、ルウをよく溶かす。
- ④ とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ ごはんの上に盛り付けて完成！

お正月に余った食材も
いろいろ入れて作ってみましょう

