

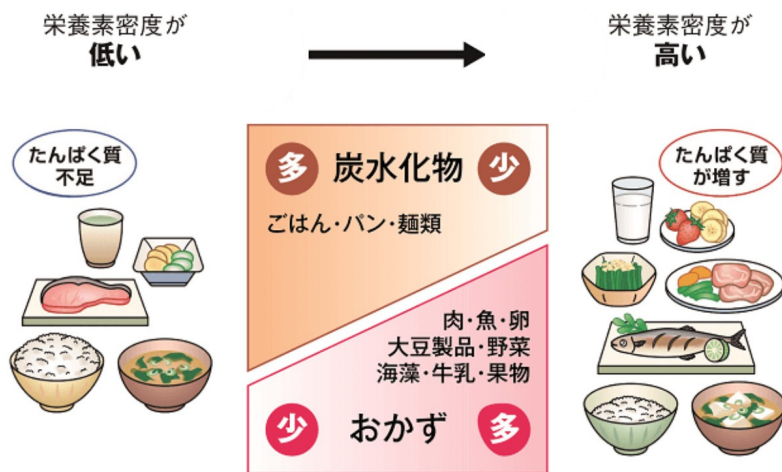
今回のテーマ：食事の栄養密度を意識してみよう✧

●高齢者の栄養摂取の特徴

- ①食事が減る（食欲がない、一度にたくさん食べられない）
 - ②食べられる食品が減る（固いものが食べられない、むせる）
- ⇒これらの原因により、食事摂取量が減り、食物を効率的にエネルギーに変えるための栄養素(タンパク質・ビタミン・ミネラル)が減ります。

●栄養密度が高い食事ってどんな食事？

栄養密度が高い食事とは、炭水化物の占める割合が少なく、おかずの品数が多い食事のことです。一度にたくさん食べられない時は、おやつの際に牛乳を飲んだり果物などを食べてみましょう。



同じカロリーでも、食品の種類が多くなることで、より多くのタンパク質とビタミン・ミネラル・食物繊維を摂ることができます。

●食品摂取の多様性スコアを活用してみよう✧

最近1週間で、右の10種類の食品を食べていますか？

<採点方法>

ほぼ毎日食べる：1点
毎日食べない：0点

食品摂取の多様性スコア(DVS)

①肉類	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも類	点
④大豆,大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点
あなたの合計点数は？ →			点

7点以上が目標！

次回は睡眠についてのコラムです お楽しみに♪