

脱水症とは？

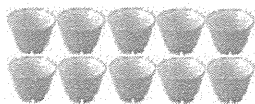
健康維持するために、水分摂取をこころがけましょう

脱水は、夏だけではなく冬にもなると言われています。
身体の中の水分量が少ない高齢者は特に注意が必要です。

1日に体から入る水の量
(飲む目安)

食事以外で飲む水分
約1000～1500ml
3食に含まれる水分
約1000ml
代謝水※
約300ml

湯呑で
10杯以上！



1日に体から出る水の量
(出る目安)

排尿(4～8回/日)
約600～2000ml
排便(理想1回/日)
約100～200ml
呼吸や皮膚からの蒸発
約900ml



汗をかいたりすると出る水分量が多くなるので、その分飲む水の量を増やす
必要があります

代謝水※:各栄養素が代謝されて、エネルギーなどとして用いられる時にできる水分

脱水症かしら？

- やのどがよく乾く
- 唇がカサカサしている
- トイレの回数が少ない
- 食事が美味しくない
- 脈が早い
- 食欲がない
- 力が入らず足がふらつく
- いつもより元気がない
- なんとなく体がだるい
- 血圧がいつもより低い

脱水症を予防しよう



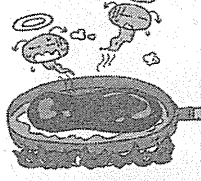
高齢者は口の渇きを感じにくく水分を取る回数が減ったり、
食欲が低下し、食事量が減ることで脱水症になりやすくなります。

運動後、就寝前、目覚めた時など3食以外に3回以上の積
極的な水分補給を行い、脱水予防を行いましょう

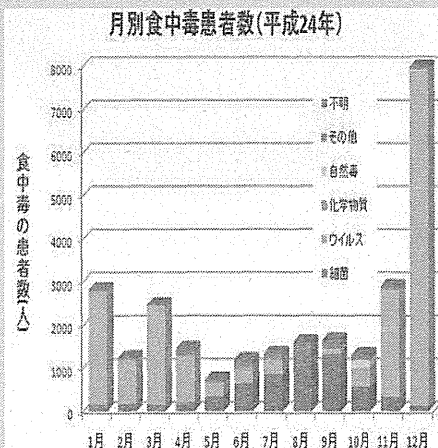
食中毒予防の三原則

『つけない』『増やさない』『やっつける』

適切な栄養を取るために、まず注意が必要なのは食中毒です。
次の3つのポイントに注意しましょう

食中毒予防	ポイント
<p>つけない</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 作業前に石けんで丁寧に手を洗う 賞味期限を確認し、新鮮なものを購入する 肉や魚は汁がもれないようにそれぞれ包み、冷蔵または冷凍保存する
<p>増やさない</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 買ってきた肉や魚はすぐに冷蔵庫へ 温かい料理は温め、冷やして食べる料理は冷たく食べる 調理前の肉や魚など腐りやすい食材や調理後の食品は室温に放置しない。
<p>やっつける</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 肉や魚を切ったまな板は洗って熱湯をかける 肉や魚など生で食べない食材は十分に火を通す (中心部が75℃で1分以上) ふきん、タオルは清潔なものに交換

月別食中毒患者数(平成24年)



食中毒予防をするために、中までしっかり熱を通す必要がありますが、肉や魚は火を通すことで固く食べにくくなる場合があります。そのため嚙む力と飲み込む力を維持することが重要になります。

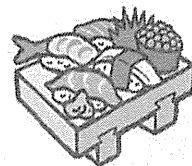
食欲のおはなし

食欲を維持し、生活を楽しみましょう

食欲がないと、多くの種類の食事が取れないため、食事が偏り、料理の味 匂い 彩 歯ごたえ 食感など楽しめず、さらに食べる量が減ってしまいます。

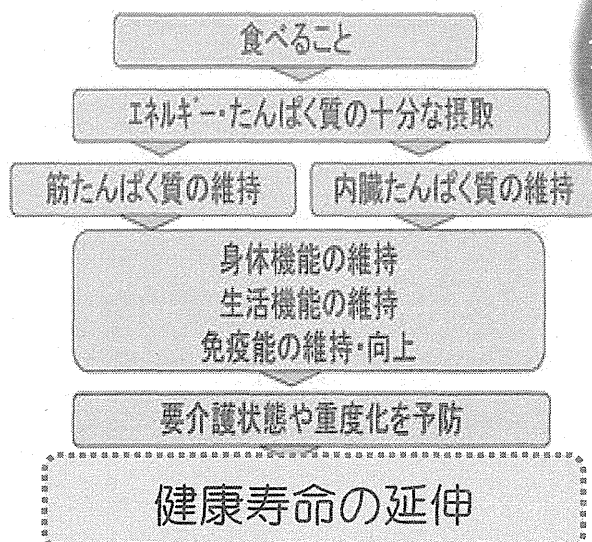
食 欲 チェック！

- 歯の調子が悪く食べにくい
- お腹が空かず、1日3回食べていない
- 味や匂いが分かりにくくおいしく感じない
- 直ぐにお腹がいっぱいになる
- 固いものや水分が食べにくく飲み込みにくくなった
- たくさん薬を飲んでいる
- 1人で食べるが増えた
- 食べる食材が限られてきた
- 便秘や下痢など胃腸の調子が悪い



チェックがある人は 食事量の減少 に気を付けましょう

高齢者の「食べること」の意義



いきいきと活発な生活を送り
食欲を高め十分な栄養を摂取することは
健康寿命へと繋がります

食事の偏りチェック✓

自分で記入し確認してみましょう

バランスチェック…食べた ○、食べていない 空欄

生活チェック…当てはまる ○、当てはまらない 空欄

曜日		日	月	火	水	木	金	土
月日 (ご記入ください)		/	/	/	/	/	/	/
バランスチェック	魚介類							
	肉類							
	卵							
	牛乳 乳製品							
	大豆 大豆製品							
	野菜							
	海藻							
	いも類							
	果物							
	油脂類							
	おやつ							
	合計							
生活チェック	食欲がある							
	運動をした							
	お腹の調子が良く、 排便した							
	水分をコップ 3杯以上飲んだ							



栄養

食事の偏りチェック✓

愛知県の食文化

地元の味を探しに出かけましょう

●和食は世界文化遺産●

日本型食生活は、四季折々の豊富な旬の食材や食品、栄養バランスのとれた健康食とされています。



栄養

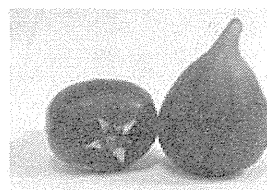
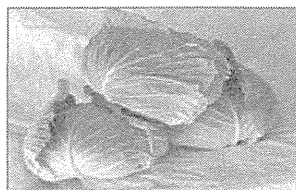
愛知県の食文化



愛知県大府市 げんきの郷

お正月やお盆など年中行事の料理から日常の食卓にまで彩る地元の食材。旬な食材は、新鮮でビタミンなど栄養も豊富、また、市場に出回る量も多く安価となります。

旅行先の農水産物売り場は、地元の旬な食材を使った郷土料理を味わうチャンスです。早速、出かけてみましょう。



地産地消

1. 生産状況を確認し、旬な農林水産物の消費ができる
2. 地域の食材を活用し、地域の伝統的な食文化の継承につながる
3. 食べ物の生産に対する理解が深まり、食べ物を大切にする心が育まれる。
4. 食を通じて地元の人と交流が深まる。

43

美味しいものを探しに、外に出かけてみましょう！



栄養状態を確認しよう

体重と食事、運動の関係をみてみましょう

メタボとは？

メタボリックシンドローム(メタボ)は、肥満が原因で糖尿病や高血圧など生活習慣病が悪化しやすい状態です。普段食べているエネルギー量が、身体が使うエネルギー量よりも多すぎると肥満になりやすいとされています。

予防には、腹八分目にして、血糖値を上げにくい食物繊維が多くビタミンも豊富な旬な野菜を中心とした食事を心掛けましょう。

果物も食物繊維が多くビタミンも豊富ですが、糖質が多いため、1日1回を目安に食べましょう。



標準的な体格(標準体重kg)の確認方法(70歳以上)

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 21.5 \sim 24.9$$

(例)身長157cmの場合の標準体重

$$1.57(\text{m}) \times 1.57(\text{m}) \times 21.5 \sim 24.9 = 53 \sim 61(\text{kg})$$

★ 体重1kg=ウェスト周り1cm=7,000kcal

1か月で体重1kgの増減するためには、毎日200~250kcal(約お茶碗1杯分、約2時間の歩行)の増減が必要

低栄養とは？

低栄養状態は、痩せが原因で、筋肉量が低下し転びやすい、体力や免疫力が低下し風邪をひきやすく、治りにくいなど、健康を保つことが難しい状態です。

身体が使うエネルギー量が、食べたエネルギー量よりも少なすぎると低栄養になりやすいとされています。

エネルギーや筋肉量を増やすためにも肉類や魚介類などたんぱく質が豊富な食事を心掛けましょう。



メタボリックシンドロームと低栄養を予防するために、1か月に1度、体重を確認してみましょう。

体重を管理しよう

標準体重を維持を確認・維持しましょう

食生活の目標

食事の回数	食品群の種類	食事量	食べる時間
3回	10種類	腹八分目	規則正しく

いつもより1kg体重が増減した時の食事量(kcal)

食事量(kcal)の増減	(例) ご飯量の増減 (1杯140g=235kcal)	3か月で1kgの増減
±7,200kcal	±30杯分	ご飯1日2口分の増減

100kcalに相当する運動量と食事

消費カロリーを増やす 運動で 100kcal相当の運動		摂取カロリーを減らす 食事で 100kcal分の食べもの	
	体重60kgの 女性の場合	体重60kgの 男性の場合	
速歩	約22分	約20分	ご飯 約70g
サイクリング	約23分	約21分	チョコレート 約20g
ジョギング	約11分	約10分	バター 約12g(大さじ1)
水泳	約5分	約4分	マグロの刺身 約75g
階段の昇降	約18分	約17分	ビール 約250cc
そうじ機かけ	約36分	約33分	チーズ 約29g
			ベーコン 約25g
			豚ヒレカツ 約31g
			スクランブルエッグ 約37g(卵約3/4個)
			マカデミアナッツ 約14g

※ 世界保健機構(WHO)「肥満に関するガイドライン」では、軽度の肥満の減量には、現在摂取している食事のエネルギーを1日500~600kcal減らすようにすすめています。

3ヶ月で、歩くことで体重を1kg減らすには...

7,200kcal ÷ 120日 = 60kcalなので、1日60kcal消費エネルギー量を増やす必要があり、毎日15分程度歩行を行わなければなりません。食べる量を減らすと、摂取エネルギー量を減らせますが、摂取する栄養素の種類も減って、バランスが悪くなる可能性が高くなります。食事と運動を上手に組み合わせて体重を管理しましょう。




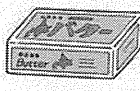


栄養

脱水症とは?

バランスの良い食事

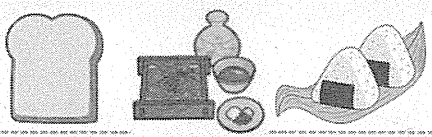





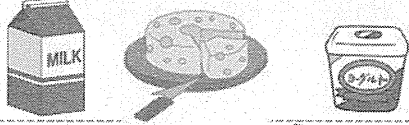

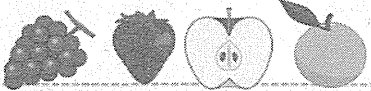

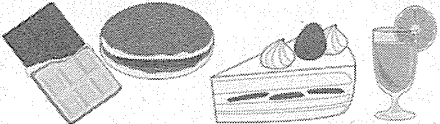

バランスの良い食事を目指しましょう

健康敵な心身を保つために、普段どんな食材にどのような働きがあるかみてみましょう。

栄養素	働き
たんぱく質 	身体を動かすエネルギー源、身体を作る筋肉や血液にもなり、風邪から守る免疫力も高めます。身体を健康に維持するための栄養素です。
脂質 	身体を動かすエネルギー源となります。特に冷蔵庫や室温で固まっている油は身体に負担をかけやすいので、程よく料理に取り入れましょう。
糖質 	身体を動かすエネルギー源となります。甘いお菓子やせんべい以外に、ご飯やいも類や果物にも多く含まれます。食べやすく食べ過ぎてしまう人もいます。
ビタミン・ミネラル・食物繊維 	ビタミンやミネラル、食物繊維は身体の調子を整え健康を維持する働きがあります。食物繊維は便通を良くし、亜鉛は味覚を維持すると言われています。

栄養

バランスの良い食事

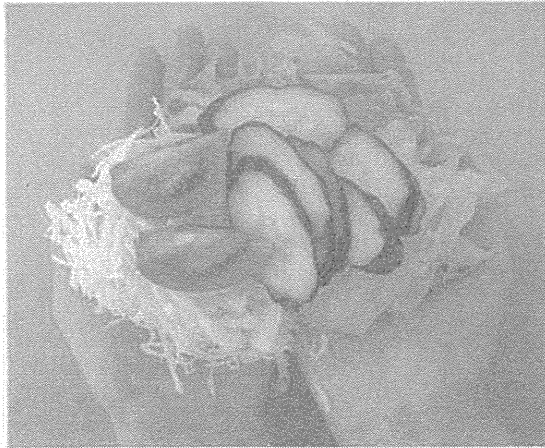
	料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食		ごはん、パン、めん類など	
副菜		野菜、きのこ、いも類など	
主菜		肉、魚、卵、豆製品など	
乳製品		牛乳、ヨーグルト、チーズなど	
果物		ミカン、イチゴなど	
嗜好飲料		チョコレート、ケーキ、ジュース	

よく食べる食材と食べてない食材は偏っていないか「お食事しらべ」を使って、確認してみましょう。

野菜を1日350g 食べましょう

野菜120gの量

生野菜



茹で野菜



野菜をたくさん食べるコツ

1. 1日3食食べましょう

1日350gの野菜を目標にしましょう。一食あたり野菜120gであれば無理なく食べることができます。



2. 外食では野菜を中心に選びましょう

外食は、メニューを上手に選ばないと、野菜の量は少なくなりがちです。おひたしや和え物、サラダなどの組み合わせを選びましょう。

3. 調理方法を工夫してみましょう

野菜をたくさん食べるコツは、「ゆでる」「炒める」「煮る」。野菜たっぷりの汁物もおすすすめです。きのこや海藻なども、とり混ぜて食べるようにします。



栄養

野菜を食べましょう

お食事しらべ

一日の食事を記入してみましょう

食事時間	献立と入っていた食材	献立に入っていた回数
朝食 (時間)		<ul style="list-style-type: none"> 魚介類 肉類 卵
昼食 (時間)		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 野菜
夕食 (時間)		<ul style="list-style-type: none"> 海藻 いも類 果物 油脂類
おやつ (時間)		<ul style="list-style-type: none"> その他



栄養

お食事しらべ

朝食前の体重

Kg

1日の水分摂取量

コップ

杯