

# 高齢者の老化を遅らせる食生活指針

(1) 欠食は避ける。

(2) 動物性タンパク質を十分に摂取する。



(3) 魚と肉の摂取は1:1程度の割合とする。

(4) 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。

(5) 油脂類の摂取が不足しないように注意する。



(6) 牛乳は、毎日1本(200ml)以上飲むようにする。

(7) 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる。



(8) 食欲がないときは特におかずを先に食べ、ご飯を残す。

(9) 食材の調理法や保存法を習熟する。

(10) 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。



(11) 調味料を上手に使いおいしく食べる。

(12) 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる。

(13) 会食の機会を豊富につくる。



(14) かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける。

(15) 健康情報を積極的に取り入れる。