

カルシウムを積極的に

カルシウムは、日本人にとって特に不足しがちな栄養素です。カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなります。

また、血液中のカルシウム濃度を一定に保つため、カルシウムは常に骨から出たり入ったりしています。カルシウムを毎日続けてとらなければ、骨粗しょう症になる危険が生じます。

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、野菜などに多く含まれています。積極的にとるようにしましょう。



水分補給も忘れずに

シニア世代は、のどの渇きの感覚が鈍くなることなどにより、いつの間にか水分不足や脱水症状を起こしがちです。水分が不足すると便が硬くなり、便秘を引き起こしやすくなります。便秘や脱水を防ぐためにも、こまめに水分をとるように心がけましょう。



塩分のとり過ぎには注意しましょう

塩分を長期間過剰にとり続けていると、高血圧や脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

食塩は、1日あたり、男性10グラム未満、女性8グラム未満を目安として摂取するように心がけましょう。

減塩のためのひと工夫

- 塩分の多い麺類の汁は飲み干さないで、残すようにしましょう。野菜などの具を増やすと、汁の量を少なくできます。
- 醤油などの調味料は、料理に直接かけずに小皿にとって使うようにしましょう。
- だしを利用すると塩分を減らしても物足りなさを感じません。酢や香辛料で味に変化をつけたり、薬味やハーブで香りを活かした味付けにするのもよいでしょう。



菓子、嗜好飲料は適度に

菓子、嗜好飲料をとり過ぎると全体の食事の量が減ってしまいがちになり、食事のバランスを崩すことにも。菓子、酒などは食生活の楽しみとして1日200kcal以内を目安にしましょう。また、間食に果物、牛乳を利用するなどの工夫もよいのでは…。

200kcalの目安



ショートケーキ
約1/2個



ビール中
ジョッキ1杯



どら焼き1個



日本酒1合

家族や友人たちとの食卓を！ 共食を楽しみましょう

食事はひとり（孤食）ではなく、家族や友人など多くの人々と一緒に（共食）食べたいものです。一緒に食べるとおいしさも違います。また豊かな食卓づくりへの意欲にもつながります。

家族、親戚、気の合った友人、趣味の仲間などと共に食卓を囲み、いろいろな情報交換を行って、笑顔あふれる食事を楽しみましょう。

また、たまには、レストランなどで普段とは違った料理を楽しむのもよいでしょう。

共食は、食事のマナーや旬の食材、行事食、郷土料理の話などシニア世代が持つ豊富な食の知識を次世代へ引き継ぐ役割を果たす場にもなります。



レパートリーを増やして

市販の惣菜や冷凍食品を1品加えるだけでも食卓は賑やかになります。缶詰やレトルト食品を利用して、新しいメニューにアレンジしてみるのもよいのでは…。



日本の食文化を 伝えていくために…

豊かな自然と海に囲まれた日本は、四季折々の多彩な食材に恵まれており、長い年月を経て、地域の人々により、伝統的な行事や作法に結びついた食文化が形成されてきました。このような優れた食文化は、世界に誇ることができるものです。

伝統ある食文化を継承していくため、シニア世代が家庭や様々なイベントの場において、ご自身の豊かな経験と知識を若い人たちへ積極的に伝えていくことが期待されます。

