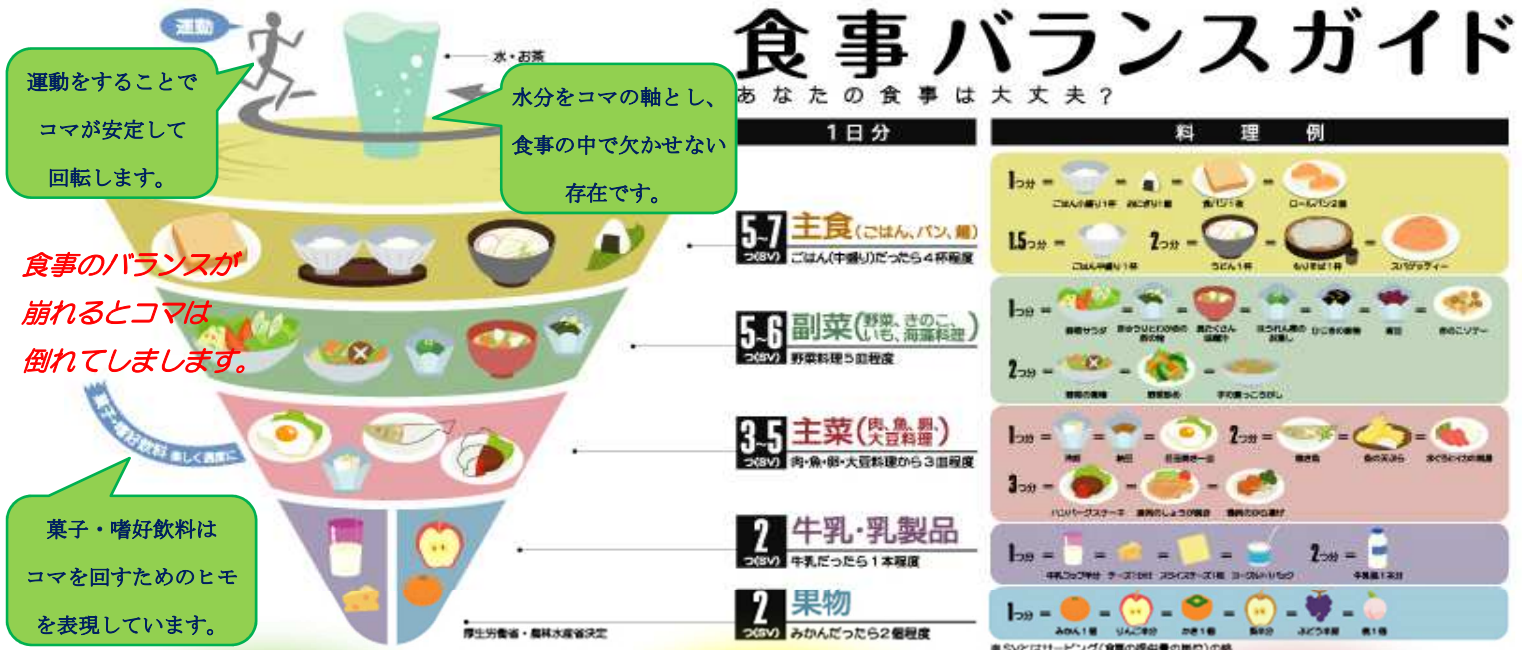




高齢化社会を迎えた今日、高齢者が自立した生活を送るためには、自分の身体としっかり向き合うことが大切です。そのためには、栄養バランスのとれた食生活、適度な運動や休養による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要です。

そこで今回は、“食事バランスガイド”についてのお話です。

“食事バランスガイド”とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は5つの料理区分で示し、「どれだけ」は1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「～つ(SV)」で数えます。



運動をすることで
コマが安定して
回転します。

食事のバランスが
崩れるとコマは
倒れてしまいます。

菓子・嗜好飲料は
コマを回すためのヒモ
を表現しています。

水分をコマの軸とし、
食事の中で欠かせない
存在です。

栄養バランスのとれた食事

人の身体は、加齢に伴い新陳代謝の速度が遅くなり、内臓機能も低下します。このため、食べ過ぎや栄養不足に注意が必要です。自分に合った量を知り、バランスよく食べましょう！

(詳しく知りたい方は、
栄養指導をご利用ください♪)

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っていきます。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

からだを動かすことを習慣に

人の身体は加齢とともに、筋力が低下します。そのため、日常生活を送っていく上で必要な筋力を維持することは大切なことです。そのためには、毎日の家事や買い物など、日常生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけましょう。

楽しみを見つけよう

楽しみは、日常生活にハリとうるおいを与え、「ずっと元気でいたい！」という思いを維持させてくれます。趣味を持つ、地域の活動に参加する、ボランティア活動で社会貢献をする、などの活動を通して、豊かな気持ちで暮らせるよう心がけましょう。