

こわいのはメタボだけじゃない

食べたいときに、食べたいモノを食べられるためには健康なお口が必要です。介護／フレイルや低栄養を予防するためには『しっかり食べる』が大切です。若い頃とは変わる考え方「栄養管理のギアチェンジ」をご紹介します。

栄養管理のギアチェンジのすすめ

一般的に65歳くらいまでは生活習慣病予防・メタボ・過栄養予防対策、75歳以上の後期高齢者ではフレイル予防、低栄養対策が大切だと言われています。

※低栄養とは、食事量が減り、からだを動かすために必要なエネルギーや、筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のこと。



参考：葛谷雅文：医事新報,2016;4797:41-7

※引用：渡邊裕、本川佳子 オーラルフレイル対策のためのお口の運動と食生活



もぐもぐ日記でチェック☑しよう！「本日のミッション」

朝食・昼食・夕食と間食も合わせて、1日に12個のミッションがあります。科学的根拠に基づいた10食品群＋主食＋よくかむ食事の制覇を目指します。クリアすることで、しっかり食べる＋自然とバランスのよいよくかむ食習慣に近づきます！

季節に応じて色々な食材を楽しんでくださいね。食べにくいと感じたらお気軽にご相談ください。

