



# 浜 川 入 通 信



28年1月1日  
21号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション



新年あけましておめでとうございます。今年も「地域に根差した訪問リハビリステーション」を目指して、スタッフ一丸となり取り組んでまいります。本年もよろしくお願いたします。また、皆さまにとりまして素晴らしい1年となりますよう心からご祈念申し上げます。



### 高齢者で不足しがちな栄養



高齢者は加齢に伴う運動不足、食欲低下など、様々な要因により栄養不足になります。また、柔らかくて食べやすいものに偏りやすいので、栄養的にも偏った食事になる傾向があります。

#### ～ 不足しがちな栄養素 ～

	多く含む食品	不足するとどうなるか
たんぱく質	卵、肉、魚、牛乳、大豆など	・筋肉が衰えるなど、身体全体の機能が低下する ・体力や思考力が低下する
カルシウム	牛乳、バター、桜えび、しらす干し、豆腐、チーズなど	・骨と歯が弱くなる ・神経質になったり、イライラしやすくなる
鉄	あんず、かき（貝）、かつお、春菊、枝豆、パセリ、ほうれん草、あさりなど	・貧血 ・疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなる
亜鉛	かき（貝）、牛肉、米	・味覚障害
食物繊維	ごぼう、れんこん、大豆	・便秘になりやすくなる



#### 食べにくい食材を食べやすくする調理のポイント

- 肉・野菜類・いも類は一口大の食べやすい大きさにする。
- 野菜の皮はむき、トマトやナスの皮はむくか、切り目を入れる。
- 噛み切りにくい肉は叩いたり、皮の部分や脂身は取り除くか切り目を入れる。
- 野菜などは時間をかけて加熱し歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかくする。  
また隠し包丁を入れると噛み切りやすくなる。
- 葉野菜はやわらかい葉先を使用し、根菜などは繊維を断ち切るようにして切る。

健康な毎日を過ごすために  
バランスよく食事を食べましょう！

