



日向市の7人に1人が朝食を摂っていない
日向市の低栄養傾向の高齢者の割合は増加



1日3食しっかり摂るべし！

1日3食しっかり食べよう！～朝食のススメ～

1日3食食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。特に朝食は、体内時計を整える作用があり、朝食を摂ることで脳や内臓などの目覚めにつながります。朝食を欠食すると日中の活動時に脳のエネルギー減であるブドウ糖が不足し、疲労感や集中力の低下を招きます。さらに、食事と食事の時間が空きすぎると空腹感が強くなり次の食事をたくさん食べ過ぎてしまいます。また、欠食時間が長くなると体は代謝を抑えてエネルギーを使わないようになり、体脂肪が蓄積しやすい状態になります。

それぞれの食事の役割

朝食

- ・体温を上げる
- ・基礎代謝を高める
- ・一日を活発に過ごすためのエネルギー補給
- ・脳や消化器官を起こす→朝ごはんは、からだの目覚まし時計



昼食

- ・空腹の時間を短くして、血糖値の急激な上昇を防ぐ
- ・午後の活動に必要なエネルギーを補う



夕食

- ・一日頑張った体を修復するための栄養素を補給する
 - ・その後の活動量は少ないため、食べ過ぎないようにする
- ※遅い時間帯(22時以降)の飲食は肥満の原因に！
→就寝2～3時間前には飲食を済ませましょう。



「フレイル(虚弱)」とは、加齢にともなって、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことです。早めの対策で元に戻る可能性があります。

「食べる」フレイル予防

① 毎日、7品目以上の食品を食べよう！

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。体の機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

合い言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」



② たんぱく質をしっかりとろう！

高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、特に肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりと摂ることもポイントです。

たんぱく質を食べてフレイル予防

高齢者の1日に必要なたんぱく質量は
【1.0～1.2g】×体重(kg)です。
(例)体重 50kg の場合、50～60g/日

<1日のたんぱく質の目安量>
★片手に乗る量が目安です。



③ みんなでおいしく楽しく食べよう！

食べることは、身体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。会話をしながら、家族や友人・知人と一緒に食べる機会を大切にしましょう。

