



あてはまる項目にチェックをしましょう！

### 【食の好み】

- 炭水化物（ごはん・パン・麺類・いも類等）が好き
- お菓子（冷菓・米菓・あめ類・チョコレート類含む）が好き
- 肉料理は好まない
- 魚料理は好まない
- 卵料理は好まない
- 牛乳やヨーグルトやチーズは好まない

### 【食習慣】

- 食事時間が不規則（欠食も含む）
- こまめな水分（お茶や白湯や水）を飲む習慣がない
- 食欲がないとき、ごはん（パン・麺）は食べるが、おかずは残す

### 【食事・間食の内容】

- 甘いもの（あめ・チョコレート・冷菓類も含む）を食べる
- 甘い清涼飲料水（加糖のコーヒーや紅茶、コーラ等）を飲む
- おかずは野菜料理や漬物が中心である
- 油脂類を控えている

### 【ライフスタイル】

- 外出しない日がある
- ひとりで食事をすることが多い
- 趣味や楽しみがひとつもない

### 【からだの様子】

- やせている
- 体重が減ってきた
- 以前より、歯やお口の状態が悪い
- むせる

いかかでしたか？

あてはまるものが多いほど、

注意が必要です。

次ページのインフォメーション  
を見てね♪



# インフォメーション

## 【食の好み】

食べ物の好き嫌いがあると、どうしても食生活が偏りがち。  
ここにチェックが入った方は、毎日何を食べたか考える習慣をつけましょう！  
とくに一人で食事をしていると、同じものばかり食べていても案外気づかないもの。  
いろんな食材を利用し、いろとりどりの食事を楽しんでね♪



## 【食習慣】

食事の基本は、1日の決まった時間に3回食べることです。  
ここにチェックの入った方は、規則正しく生活し、一定の食事時間を確保しましょう。  
また、体の水分量が減ると、脱水等の悪影響をもたらします。  
こまめに水分を飲む習慣は、年間を通じてとても大切です。  
食事量が少ないときは、いつもより多めの水分をとりましょう！  
食事と食事の間に、「お茶を飲んでほっこりタイム」の習慣づけを♪



## 【食事・間食の内容】

食事の前に甘いものを食べたり、飲んだりすると食事に影響が出る場合があります。  
ここにチェックの入った方は、ご自身が口にする甘いものの種類・量・タイミングを把握  
してみましょう！  
甘いお菓子は、ココロが癒されますが・・・ほどほどに♪  
また、筋肉・骨・血液などを作る材料は、肉や魚や卵に含まれているタンパク質です。  
毎食、少しずつ食べることがおススメ♪  
さらに、便秘予防等の効果がある油脂類も適度に使いましょう！



## 【ライフスタイル】

なんととっても活動的な生活は、心身の健康維持のために、なくてはならないものです。  
ここにチェックの入った方は、自分に合った社会参加のチャンスを見つけ、積極的に生かしまし  
ょう！ラジオ体操は、手軽に始められる効果的な運動です♪



## 【からだの様子】

体重は健康のバロメーターです。体重の増減を把握することは重要です。  
ここにチェックの入った方は、毎日体重を計りましょう。  
体重減少は何かの危険信号かも・・・早めに原因を考えること大切です♪  
また、お口の状態や飲み込みが悪くなると、食事に影響が出てしまいます。  
お口の健康を保つために、定期的な歯科受診はとてもおススメ♪



☆詳しい食生活については、食スタイルのヒント 「快適シニアの食スタイル編」をみてね♪