

# 令和8年 しがせい苑 栄養だより

2月

あなたは大丈夫?~食事バランスガイドについて~

立春も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いているので、体調にはくれぐれもご留意ください。

2月は全国生活習慣病予防月間です。

今月は食事を見直す基準となる食事バランスガイドについてお伝えします。

## ~食事バランスガイド~

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安を示したものです。コマのイラストで表現され、バランスが悪いとコマが倒れてしまうように、食事のバランスを整えることが健康的なからだ作りに繋がることを示しています。



コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。ここでは高齢者の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量 1,400~2,000Kcal の方の適量を示しています。

### 水分補給も重要!!

脱水の予防や唾液の減少による誤嚥を防ぐために、食事中・食後、食間の水分補給をこまめにしましょう!!

高齢者になると、食欲が低下や簡単な食事ですませるなどで栄養が不足しがちです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を上手く組み合わせ、栄養バランスよくとりましょう。

