

1日の終わりに振り返ってみてください。

あなた自身のココロとカラダの栄養はじゅうぶんですか？

Check
H

あなたの食事チェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら
右のアドバイスを参考にしてください。

- 自分の食事はあえて作らず残り物で済ませることが多い
- 時間がなくて、欠食してしまうことがある
- 食事は主食が中心でおかずをあまり食べない
- 自分は健康だと思っている
- サプリメントには興味がない
- 食べ始めるとつい食べ過ぎてしまう
- お酒をよく飲む
- いつも時間に追われて食べている
- 寝る前に食べてしまう（特に甘いものを）



あなた自身の健康が一番大事です

- ◎介護で手一杯になって食事をとりそびれてしまったり、ストレスから一度に食べ過ぎてしまったり…。そんなこと、ありませんか。きちんと栄養をとることは、身体をつくり生命活動をおこなうための基本です。健康でイキイキと暮らすための秘訣となります。
- ◎ケアされる側のことをまず先にと考えてしまいがちですが、不規則な食事であなた自身が疲れてしまっただけでは、余裕がなくなり介護もままなりません。しっかり食べて、ゆっくり休養をとること。当たり前のことですが、とても大切です。

身体の変化に合わせて食事を見直して

- ◎年齢を重ねて、あなた自身の身体も変わってきています。いつまでも健康でいられるように、質の高い栄養をとるようにしましょう。私たちの生命活動に欠かせないのは五大栄養素と呼ばれる成分です。タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル。これらの栄養は互いに調和しながら吸収されて身体にとりこまれるので、種類と量をバランスよくとるようにしましょう。
- ◎食事で栄養がきちんととれない時は、サプリメントなどを利用するのも一案です。