



# 栄養だより

## 栄養の日(8/4)

令和6年

7月

ケアハウス藤花  
西野デイサービスセンター

栄養の日とは**楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる** そのきっかけの日です。  
8月4日を「栄養の日」、8月1日～8月7日を「栄養週間」とされています。


昨年度のテーマが『**間食の、すすめ**』でしたので、皆様が気になる間食についてお伝えします。  
大切なことは一日に食べる総量です。適切な「間食」を取り入れましょう。

基本的には1日3食食べる事で必要な栄養素やエネルギーが確保できます。しかし難しい場合もあります。その場合に「間食」を取り入れる事をお勧めします。  
「**おやつ=間食**」ではありません。「おやつ」はお菓子を指すことが多く、心の栄養剤です。  
「**間食**」とは、**食事と食事の間に食べるもの**のことです。

 どちらのタイプでしょうか。チェックしましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、もともと食が細い    | <input type="checkbox"/> 1日3食残さず食べる      |
| <input type="checkbox"/> お腹が空かない、食事量が減っている | <input type="checkbox"/> 昼食のデザートだけでは足りない |
| <input type="checkbox"/> 1日2食で毎日過ごしている     | <input type="checkbox"/> 口がさみしくなる        |
| <input type="checkbox"/> 麺やパンなど簡単なものを食べる   | <input type="checkbox"/> ついついお菓子に手が伸びる   |

**栄養不足の可能性**があります  
**体重の減少**や**筋肉量の低下**などが心配です

 **食事の一部と考え、補うものを選ぶ**


おにぎり・サンドイッチ・蒸しパン  
ふかし芋・おやき・ゆで卵・チーズ  
ヨーグルト・牛乳 など

**エネルギーとたんぱく質を摂る**



- 1日3食が基本です！  
おやつで満たせばよい訳ではありません
- 一度の食事では量を食べられない方は…  
まずは食事の回数を増やしましょう

**エネルギー摂り過ぎの可能性**があります  
**体重増加**、**高血圧**、**膝や腰の負担**が心配です

 **エネルギーの調整と適量を知る**

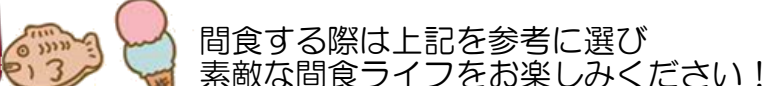
**おやつは1日200キロカロリー程にする**  
煎餅2～3枚、饅頭1個、アイス(小)1個

**生果物、ゼリーでビタミンと水分を摂る**  
りんご1/2個、みかん1～2個 など



- スナック菓子が食べなくなったら…  
初めから皿に食べる分を取り分けましょう  
小袋タイプにしましょう
- ケーキなど洋菓子を食べなくなったら…  
小さいものを選びましょう  
半分にしましょう

体重を定期的に評価するため、3か月に一度体重測定を実施しています。  
増減の気になる方には声を掛け、毎月測定をお願いしています。  
特に減少は低栄養の可能性があるので、重点的に確認しています。

 間食する際は上記を参考に選び  
素敵な間食ライフをお楽しみください！

