



一般財団法人 保健福祉広報協会

高齢者むけの 手軽な日々の食事

～市販の弁当・総菜も工夫しだいでこう変わる～

日時 平成27年
10月7日(水)～9日(金) 13:00～14:00

会場 東京ビッグサイト
東6ホール「特設会場C」

講師 虎の門病院 栄養部 今 寿賀子氏 / 押田 京子氏

…参加自由…

高齢者が健康で豊かな生活を送るためには適切な食生活は重要なポイントです。

普段の食生活において健康を意識するという方の割合が、高齢者ほど高いという調査報告があります。また一方で、三度の食事作りがおっくう、食材が残ってもったいない、作っても張り合いがない等の理由で、食事の回数が少ない、菓子で済ませるといった食事を疎かにする方も少なくありません。

近年、高齢者の栄養管理の重要性を様々なところで耳にします。特に寝たきりや要介護状態のリスクとなる「サルコペニア」、「骨粗鬆症」などは栄養不良、低栄養の持続が原因となります。これらの予防には、適切な栄養量をバランスよく食事から取り入れること、あわせて口から食べることが大切といわれています。このためにも日々の食事作りの負担を軽くすることは必要であり、スーパーやコンビニの総菜や市販弁当、宅配弁当、配食サービスは食事を簡便にするための強い味方です。

そこで、市販の総菜やお弁当、レトルト食品などを利用する際に、バランスのよい食事とするためのポイントと総菜やレトルト食品などを使ったアレンジ料理を紹介します。

