

新しい生活をはじめの皆様へ

長い間、お仕事お疲れ様でした。

この人生の節目に『すてきなセカンドライフ応援レシピ集』をお届けします。

これからの生活は、時間に余裕ができ、自分と向き合う時間をもてるようになります。

『食べること』は体の健康だけでなく、生活の潤いや楽しみです。

皆さんが健康で年を重ねていくことを願い、食育に関する情報をこの一冊にまとめました。

ぜひご活用ください。

【目次】

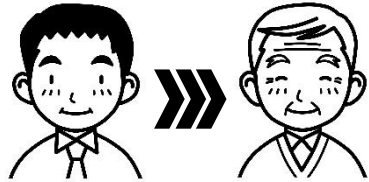
シニア世代の体の変化は？	1
食事の基本は1・2・3でバランスごはん！	2、3
具だくさんみそ汁を活用しよう！	4
健康寿命をのばしましょう！	6
フレイル予防は良質なたんぱく質が大切	8
おいしく減塩、めざそう適塩	10
特に大切にしたい栄養・葉酸	12
ステップアップお昼ごはん！	14
間食・飲酒はルールを決めましょう！	16
みんなで減らそう食品ロス	18
お口の健康を保ちましょう！	19
楽しく体を動かしましょう【歩行編】	20
楽しく体を動かしましょう【体操編】	21
大切な体をチェック！	22
こころの健康	23
レシピの栄養価	24

【関連レシピ】

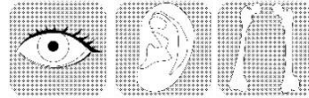
煮干しだしで作る具だくさんみそ汁	5
缶詰活用！「主菜+副菜」になる具だくさんみそ汁	
凍り豆腐入りハンバーグ、凍り豆腐入り親子丼	7
鶏肉の南蛮漬け、ひじきの煮物で作る簡単白和え、レバーのかりん揚げ	9
信州・まつもと鍋のつけだれ、具だくさんさつま汁、具だくさん野菜スープ	11
小ねぎと切干大根のチヂミ、ずんだ餡、キウイドレッシング2種	13
電子レンジで簡単炒飯、サラダうどん	15
シリアルヨーグルト、こねつけ、切干大根のごま和え、小魚トースト	17



シニア世代の体の変化は？

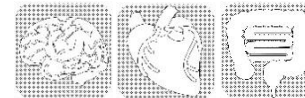


変化しやすい箇所



目・耳などの感覚器官
骨・筋肉などの骨格筋

変化しにくい箇所



脳・心臓など中枢器官
胃・腸など消化器官

★望ましい体型は？

◇望ましい体型を確認しましょう。

体格指数BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

年齢(歳)	望ましいBMI (kg/m ²)
～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

若いときは太りすぎに注意！

シニア世代はやせ過ぎに注意です！

心がけましょう！

- ① 過不足なくバランスよく食べましょう
- ② 運動をして脂肪を筋肉に変えましょう！
楽しく体を動かしましょう⇒P20、21

★これから気をつけたい事

◇生活リズムを整えましょう

- ・食事のバランス⇒P2、4、6
減塩⇒P10、葉酸⇒P12
- ・食事のリズム⇒P14、16

◇筋肉や骨を丈夫にしましょう⇒P8

◇体の状態をチェック！⇒P22

- ・健診を受けましょう！

◇心の状態もチェック！⇒P23

- ・体を動かす！趣味やボランティアなどアクティブに！
- ・家族以外の人と話すことでリフレッシュ！
- ・疲れた時はゆったり自分をいたわりましょう