

元気でいきいき食生活! お年寄りの楽しみは食事がいちばん!

食事は、私たちの生きる源であり、楽しみでもあります。
しかし、高齢期になるとさまざまな理由で食事量が減る傾向があり、低栄養になりやすく、さまざまな機能の低下を招きます。

この冊子は低栄養を予防し、生き生きと生活をするための「食べる楽しみ」献立集です。

西区は食材の宝庫で海の幸・山の幸に恵まれています。
地産の旬な食材と、安価で便利な冷凍食品・乾物・缶詰などを取り入れた献立を紹介しています。

作る人も食べる人も楽しいと感じ、美味しく食べるメニューに挑戦し、健康な体づくりをめざしましょう。



目次

食事バランスガイド	1ページ
料理の基本	3ページ
主食レシピ	5ページ
副菜レシピ	7ページ
主菜レシピ	9ページ
牛乳・乳製品レシピ	11ページ
果物レシピ	12ページ
高齢期に気を付けたいこと	13ページ
食べやすい食事の工夫	15ページ