



# 【老年期】


〈60代以上〉



「まだまだ元気!!これからも元気に過ごせるように

バランスの良い食事、運動、社会参加♪

頑張ってきたあなたの身体を労わりながら過ごしていきましょう」

この時期に重要となる栄養素	各栄養素の働き	主に含まれる食品
良質なたんぱく質 (必須アミノ酸)	筋肉・血・毛髪・皮膚を作る 体力や思考力の向上。 脳細胞活性化。	大豆製品・ささ身・魚・ 鶏卵・牛乳 
鉄	貧血改善。疲労回復。 運動能力向上。	レバー・赤身の肉・ 魚類・緑黄色野菜
カルシウム	骨と歯の強化。骨折予防。 精神面安定。	乳製品・小魚・海藻類・ 大豆製品・緑黄色野菜
ビタミンD	骨を作るカルシウムの 吸収促進。	レバー・きのこ類・ 魚類
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持。 ストレスへの抵抗カアップ、 鉄の吸収促進。	柑橘類・緑黄色野菜・ いも類
ビタミンB群	皮膚や粘膜の強化。 脳細胞活性化。疲労回復。	レバー・豚肉・魚類・ 貝類・枝豆・鶏卵
食物繊維	腸内環境を整え、 便秘予防。	根菜類・豆類・ いも類・海藻類

※歯の健康もとても重要です。自分の歯で食事を

楽しめるよう、定期的に歯科受診をしましょう。

