甲佐町オレンジ通信 令和８年10月号

【いろいろ食べる･しっかり食べる･おいしく食べる】

◎　秋の食卓を、もう一品豊かに



魚･野菜･豆･乳製品など、いろいろな食品を組み合わせて食べることは、認知機能の維持と栄養状態を支えるうえで大切です。国立長寿医療研究センターの研究では、食品の種類が多い食生活の高齢者ほど、認知機能が低下しにくい傾向が報告されていますので紹介します。

◎　毎日の食卓に取り入れたい「10の食材」

食材	例	取り入れ方
① 魚 	サバ･イワシ･アジ･鮭	焼く、煮る、南蛮漬けなど
② 大豆･豆類	納豆･豆腐･味噌･枝豆	主菜･汁物･副菜に
③ 緑の野菜 	小松菜･ほうれん草･ブロッコリー	旬の野菜を一品プラス
④ その他の野菜 	にんじん･トマト･かぼちゃ等	色を増やすと食卓も豊かに
⑤ 果物 	みかん･りんご･いちご等	季節を楽しむ
⑥ 牛乳･乳製品	牛乳･ヨーグルト･チーズ	無理のない範囲で
⑦ ナッツ	くるみ･アーモンド等	少量をおやつや料理に
⑧ 穀物類 	米･雑穀･全粒パン等	主食だけにならないよう、おかずを組み合わせる
⑨ 肉･卵  	肉･卵	たんぱく質源として活用
⑩ 海藻類･きのこ 	わかめ･ひじき･しいたけ等	味噌汁･煮物･和え物に

◎　無理なく続ける 3 つのポイント

① 「ご飯＋漬物」だけになりそうな日は、納豆、豆腐、卵、魚、野菜などを一品追加します。

② 高齢期では低栄養や体重減少も要注意です。認知症予防だけを意識して食事量を減らすのではなく、必要なエネルギーとたんぱく質を確保します。

③ 食べる時間もケア　好きな味、なじみの料理、季節の食材、誰かと一緒に食べる楽しさも大切。食事は栄養補給だけでなく、生活の楽しみです。

◎　こんな献立なら無理なく実践できます



（朝） ご飯＋納豆＋小松菜の味噌汁＋果物

（昼） ご飯＋焼き魚＋野菜の煮物＋ヨーグルト

（夕） ご飯＋豆腐入り主菜＋季節の野菜＋海藻の汁物

バランスよく食べましょう

※ 食事制限がある方、嚥下機能に課題がある方、糖尿病・腎疾患などで食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等の指示を優先してください。

参考：国立長寿医療研究センター「食事と認知機能」「食事について」等。

食品の多様性と認知機能低下との関連が報告されています。

お問い合わせ先

甲佐町地域包括支援センター（甲佐町役場 福祉課）

TEL 234－1114