

アモール ニュース

2021年8月号

2021年8月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

一日一回
の幸せ!

高齢者の「おやつ」 の楽しみ方

日常生活の中で、気分転換としての役割も大きい間食（おやつ）ですが、食べ過ぎしまうと、中性脂肪や肥満につながる心配もあります。本日は賢い、間食の摂り方についてお話させていただきます。

選ぶポイントは？

①量	1日に摂っても良いとされる間食のカロリーは200kcalです。これは、1日の摂取カロリーの10%に相当します。 ダイエット中の人や食事制限のある人は、たとえ200kcal以内でも脂肪分が多くなりやすいため市販の食品は避けたほうが良いでしょう。
②時間	食べた後の活動時間が長ければ長いほどカロリーが消費できるので、午前中か、遅くとも午後4時ごろまでに摂るようにしましょう。 注意したいのが、食後3時間以内に摂ると、通常の食事で食べたものといっしょに消化されてしまうことです。一度に大きなカロリーを取り込むことになるので避けましょう。
③素材	同じ食材でも、加工方法によっては糖の消化吸収率に差が出ます。例えば、「皮をむいたりんご」と「りんごジュース」とでは、液体にして摂ったときの方が吸収率が60～70%も高くなります。よく噛む必要のある食材を選び、吸収率を下げましょう。
④バランス	一日の栄養バランスを考え、その中で不足した栄養素が補える食品を選びましょう。一日の食事の中では、糖分と脂肪分が最も多くなりやすいことから、これら以外の栄養素を多く含む食品群を選ぶように心がけましょう。

不足しやすい栄養素や水分が補えるようなものがよいでしょう。

例えば…

- ☆牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズなど） たんぱく質やカルシウムの補給に
- ☆果物 ビタミン、ミネラル、糖分の補給に
- ☆おにぎり、サンドイッチ、ふかし芋など 食事に近く、エネルギー補給になります
- ☆市販の栄養補助食品 特に食事が入りにくい方、栄養状態が低い方に

間食（おやつ）を摂ることは、コミュニケーションを円滑にし、疲労回復を助ける効果もあり、悪いことばかりではありません。「何を」「いつ」食べるか、ほんの少し気をつけることでおやつも意義あるものになります。

管理者のつぶやき



オリンピックが開幕しましたね。コロナ禍で賛否両論あるとは思いますが、一生懸命競技する選手の姿に、毎日勇気と感動をもらっています。私が残りの競技で楽しみにしているのは、野球です。家族と一緒にテレビを見ながら応援しようと思います。さて、4回目の緊急事態宣言が出され、感染の拡大がとても心配されますが、引き続き、感染対策をしっかり行い訪問に伺います!!!

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2021.8.1現在)