

補食の役割 取り入れ方



高齢になると、消化機能の低下や食欲不振、あるいは一度に食べられる量の減少により、3食だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂りきれなくなることがあります。

そこで重要になるのが「補食(ほしょく)」です。補食は単なる「おやつ(嗜好品)」ではなく、「第4、第5の食事」として栄養を補う大切な役割を持っています。

～補食の役割～



1 低栄養の予防

エネルギーやたんぱく質が不足すると、筋肉量が減少し、転倒や寝たきりのリスクが高まります。補食でこれらを補うことで、体重減少や筋力低下の予防につながります。

2 水分補給の機会

高齢者は喉の渇きを感じにくく、脱水症状を起こしやすくなるため、飲み物やゼリー状飲料などの補食は水分補給にも効果的です。



3 心の楽しみと気分転換

「食べる楽しみ」は脳への刺激になり、生活にリズムを生みます。誰かと一緒に食べることで、孤立感の解消にもつながります。

参考)栄養改善マニュアル(改訂版) 厚生労働省

【手軽にとれるおすすめの補食】

エネルギーの補給

- おにぎり
- ロールパン
- サンドイッチなど



たんぱく質の補給

- ゆで卵
- 冷や奴
- 豆乳など



カルシウムの補給

- 牛乳
- ヨーグルト
- チーズ
- 煮干しなど



食物繊維の補給

- 果物(りんご、みかん、バナナなど)
- ほしいも
- ドライフルーツ
- ナッツなど



きなこバナナヨーグルト



○材料(1人分)

- ヨーグルト … 100g
- バナナ … 1/2本(約45g)
- はちみつ … 小さじ1
- きなこ … 大さじ1

○作り方

バナナを1cmの輪切りにし、ヨーグルトに入れ、はちみつ、きなこを混ぜ合わせて完成!

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)
162	6.7	5.4	140	2.1

いつ食べる？

食間(10時や15時)がベストです。

食事と近いタイミングで補食をとると、食事の時にお腹が空かず、食事量が少なくなってしまうため、タイミングには注意が必要です。

目安はどのくらい？

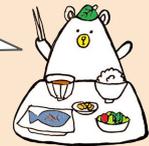
間食の目安は1日のエネルギー必要量の10%以下ですので、**200kcal程度**が目安です。市販の食品を購入するときは、栄養成分表示を参考にして選んでみましょう。

例)ツナマヨおにぎり



エネルギー 198kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 3.7g
炭水化物 36.2g
食塩相当量 1.0g

エネルギー補給に最適！



参考)知って役立つ！栄養成分表示 札幌市保健福祉局

甘くない！

チーズブレンチトースト



しっとり食べやすく、
高齢者に特に必要な
たんぱく質も手軽に
ちよい足し◎

○材料(2人分)

食パン(6枚切り) … 1枚
卵(Mサイズ) … 1個
牛乳 … 70ml
バター … 3g
ピザ用チーズ … 大さじ1(6g)

○作り方

- ① 食パンを食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れて溶き、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ バットや平らな皿に①を並べ、②を注ぐ。
途中で裏返し、パンが液を吸い込むまで5～10分置く。
- ④ フライパンにバターを熱し、弱火で蓋をして蒸し焼きにし、焼き色がついたら裏返す。
- ⑤ 皿に盛り、温かいうちにピザ用チーズをのせる。

【1人分の栄養価】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)
155	7.3	7.2	97	0.6

お食事を楽しむために

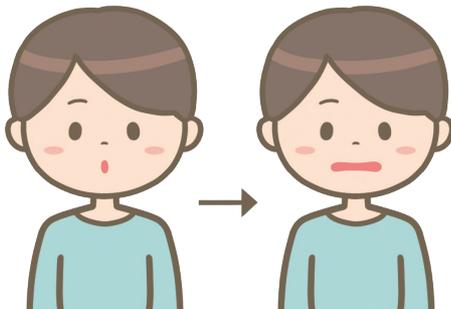
お食事を美味しく召し上がるためには唾液の分泌がとても大切です。

乾燥したカラカラの舌では味を感じられないのです。

お口の乾燥が気になる方は、お料理も濃い味になりやすいため、お料理前やお食事前にウォーミングアップとして唾液腺マッサージやお口の体操がオススメです。

おすすめの
体操

唇を「うー」「イー」とできるだけ早く10回繰り返しましょう。



舌をぐるぐると回します。
右回り・左回りそれぞれ5回ずつ回します。

