

栄養バランスのよい食事をとみましょう

「歳をとったら粗食がいい」と思っていませんか？
 実は筋力が低下しやすい高齢期こそ、毎日の食事から
 栄養素をしっかりとる必要があります。
 栄養のバランスが整うように、いろいろな食品を組み
 合わせて食べましょう。

認知症予防にも有効と
 いわれています。



バランスのよい食事とは ～主食、主菜、副菜がそろった食事～

- 1日3食しっかり食べましょう！
- 1食の中で主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 多様な食事を心がけましょう。
- よくかむと消化（栄養の吸収）もよくなります。



栄養素は相互に作用
 して働いているので、
 毎食のバランスが
 大切です。

1食の目安量（主食・主菜・副菜）

※1日の目安量

副菜 野菜 120g+きのこ、海藻、
 いも等のおかず
1～2皿

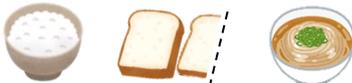
小鉢2皿

大皿1皿



主食 ご飯、パン、めん類
ごはん1杯～1杯半

ごはん1杯＝パン1枚半＝うどん1玉



※牛乳・乳製品、果物

牛乳 200ml またはチーズ 30g
 またはヨーグルト 1カップ

果物 (100～200g)
 (例) みかん 1個 とりんご 1/4個



主菜 魚、肉、卵、
 大豆製品のおかず
片手3分の2



食事ごとに
 種類を変えて

※ 病気で食事療法を行っている方は、食品の種類や量について、主治医や管理栄養士に相談してください。

食品をそろえましょう

主食 ご飯、パン、
 めん類

パン、乾麺、冷凍うどんなど



お惣菜など



主菜 魚、肉、卵、
 大豆製品のおかず

切身魚、肉、卵、豆腐、加工品など
 焼く、汁に入れるなど



豆腐、納豆、卵、加工品、お惣菜、
 缶詰など そのまま食べられる



副菜 野菜、きのこ、
 海藻類、いも、
 こんにゃくのおかず

生で食べられる

野菜
 サラダなどに



お惣菜など



冷凍食品、カット野菜
 野菜炒め、サラダなどに



**牛乳・
 乳製品**



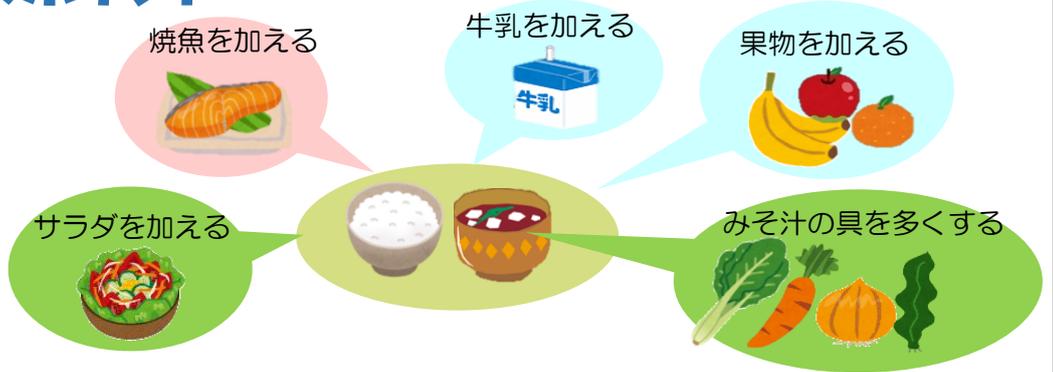
果物



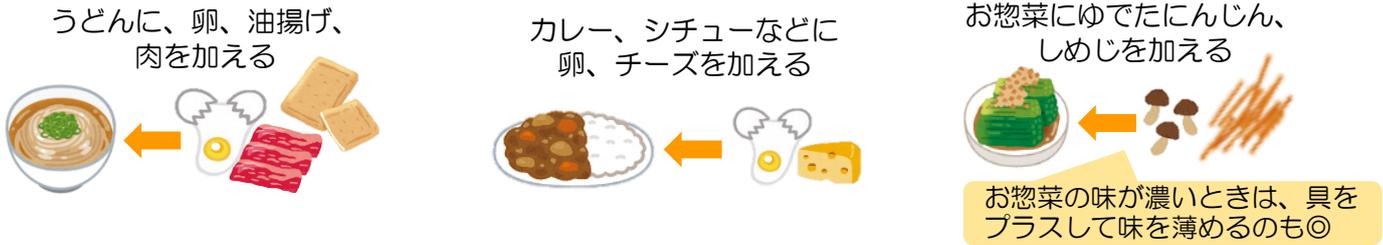
バランスアップのポイント



いつもの食事に
プラスワン



レトルトやお惣菜などに具をプラス



食欲がないときは

- 好きなもの、食べやすいものを食べましょう。
- おかずを優先し、ごはんは食べられるだけにしましょう。

好きなものを
食べやすいものを



【食べやすいもの】

- のど越しがよいもの→茶碗蒸し、ゼリー寄せ、汁物、ポタージュスープなど
- 手軽に食べられるもの→サンドイッチ、そうめんなど

- おいしく食べるためには「からだを動かす」ことも大切です。
 - ・家事や買い物などでこまめにからだを動かしましょう。
 - ・出かける機会を増やしましょう。



食欲アップのポイント

① 生活リズムを整える

太陽の光をあびる、朝食を食べる

- 脳が目覚め、生体リズムが整う
- 朝食が脳や体のエネルギー源になる
- 腸の働きがよくなる



② 楽しみや生きがいづくりを！

生きがいや楽しみは、日常生活にハリを与え、食欲や健康の維持につながります

