

元気がつづく食事・10カ条

- 1 食事を楽しみ、健康寿命をのばしましょう。
- 2 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- 3 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 4 主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 5 ごはんなどの穀類をしっかり毎食食べましょう。
- 6 肉と魚は偏らずに十分とりましょう。
- 7 いろいろな野菜を毎日食べましょう。
- 8 牛乳・乳製品を毎日とりましょう。
- 9 食塩は控えめに。酢、香辛料などを上手に使いましょう。
- 10 植物、動物、魚由来の油をまんべんなくとりましょう。

(参考文献:食生活指針 文部科学省、厚生労働省、農林水産省)

簡単レシピ ふわふわ豆腐

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁
- 卵 …… 1個
- 三つ葉 …… 少々
- めんつゆ3倍濃縮 大さじ1
- 水 …… 1/3カップ

(1人分 栄養価)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	7.4g
塩分	1.0g



作り方

1. 絹ごし豆腐は、水気をよくきっておく。
2. ボールに豆腐を入れ、なめらかになるまでよくつぶしペースト状にする。
3. つぶした豆腐に溶き卵を加えて、混ぜ合わせる。
4. 耐熱容器に卵を加えた豆腐を入れ、めんつゆ、水を合わせたつゆを注いでラップをし、3分加熱する。
5. 取り出したら三つ葉を飾る。

公益社団法人 石川県栄養士会 いしかわ栄養ケアステーション

金沢市平和町1丁目3番1号 平和町庁舎3階

TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5062

<http://www.ishikawa-eiyoushi.com>



元気がつづく

お食事のコツ



高齢期になると体や心の衰えを感じるが増えてきます。「歳のせい」とあきらめている人も多いですが、食事の工夫をすることで大なり小なり、回復したり悪化を予防できることが分かってきました。ここでは体や心の手入れ方法の一つ「食事」についてご紹介します。

(公社)石川県栄養士会

あなたはいくつ当てはまりますか?

- ペットボトルの蓋を開けられない。
- 昨年より家にいることが多くなった。
- 青信号のうちに横断歩道を渡りきれない。
- わけもなく疲れていることが多い。
- ここ半年で体重が2~3kg減った。

⚠️ 1つでも当てはまった方は、要注意。
食事のポイントを押さえてみましょう。

(Friedらのフレイルの評価基準を改変)

まんべんなく バランス良く食べましょう

1日3食 リズム良く

水分をこまめにとりましょう

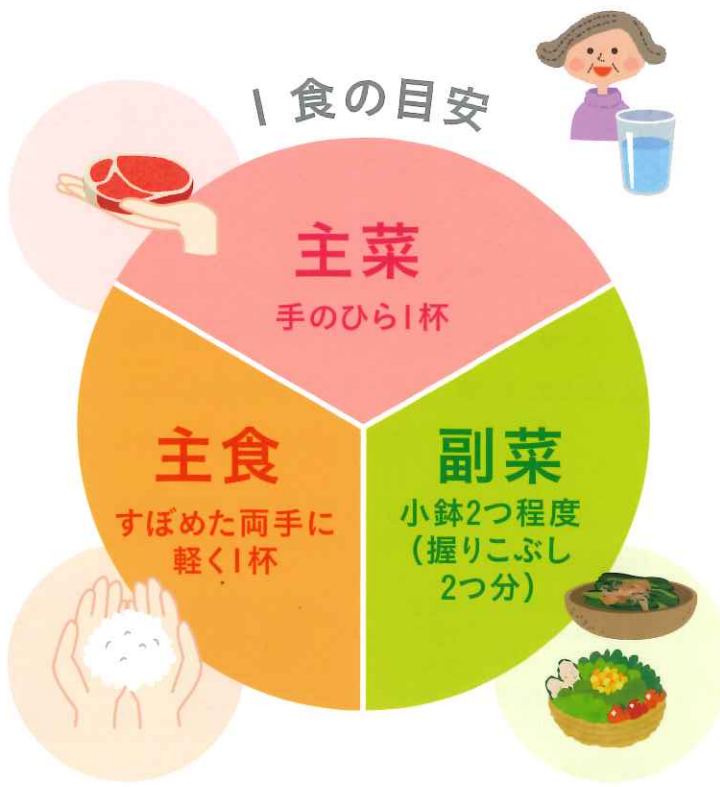
主食
エネルギーのもと



主菜
体をつくる材料



副菜
体の調子を整えるもと

穀類
ごはん、パン、麺
元気に体を動かすもと




肉
良質なたんぱく源
赤身肉は鉄分豊富

魚
血液を固まりにくくする
不飽和脂肪酸や血圧を
下げるタウリンを含む

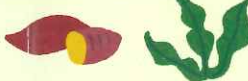
卵
必須アミノ酸の
バランスが良い

大豆・大豆製品
植物性たんぱく質
抗酸化物質がたっぷり

野菜
ビタミン、ミネラルなどの
重要な供給源。緑黄色
野菜も積極的に

海藻・きのこ
水溶性食物繊維は
整腸作用があり、
免疫力を高める

いも
1日1品いも料理
効率良くビタミンや
食物繊維がとれる



+ プラス食品

料理の中で /
油脂
効率よくエネルギーを
補給でき、脂溶性
ビタミンの吸収を助ける

食事の1品として、または間食として /
牛乳・乳製品
1日にコップ1杯の
牛乳で、丈夫な骨づくり



果物
若さを保つビタミンや
抗酸化物質がいっぱい



ワンポイントアドバイス

- 野菜は加熱するとたっぷり食べられます。(電子レンジで加熱したものや、具だくさんの汁物など)
- レトルト食品に冷蔵庫の野菜をプラスしたり、市販のお惣菜などを利用するといろいろな食品をとることができます。