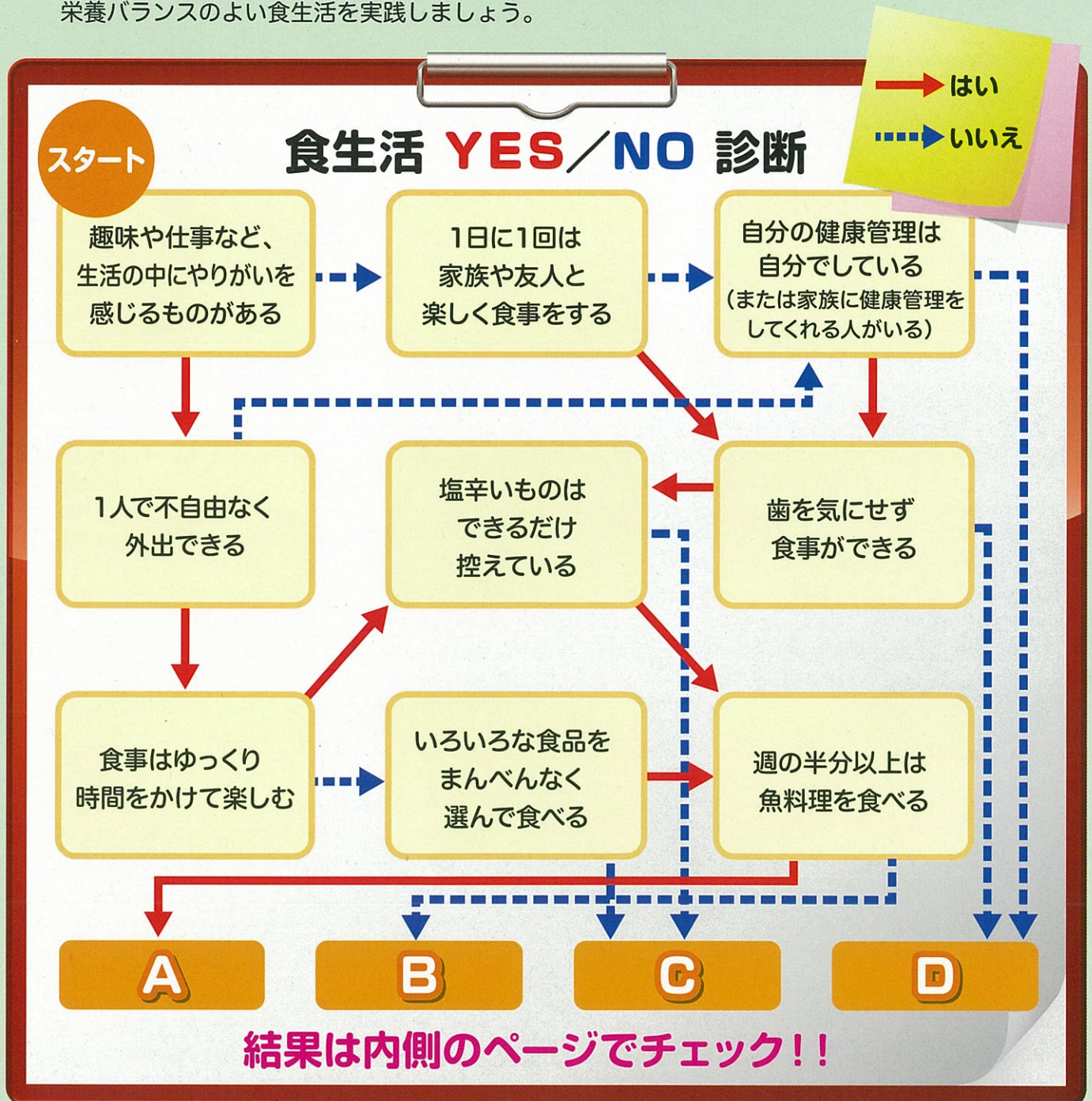


栄養バランスのよい食生活を実践しよう
—あなたの食事は大丈夫?—

食生活改善チェックシート

～シニア世代編～

- ・健全な食生活は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための基礎となるものですが、近年、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、シニア世代の栄養不足、塩分のとりすぎなど、食生活をめぐる様々な問題がみられます。
- ・この食生活改善チェックシートを使って、あなたの食生活や食事バランスのチェックを行い、栄養バランスのよい食生活を実践しましょう。





食生活 YES/NO 診断の結果

Aの方

これからも食生活を大切にしましょう

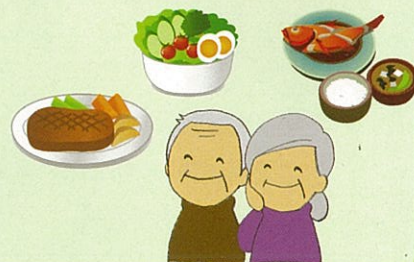
- 食事は、健康のことを十分考えたうえで、バランスよく食べています。これからもハツラツとした人生を送っていくために、食生活を大切にしましょう。
- もし、あなたが男性で趣味を探しているのなら、お料理はいかがですか？伝統的な日本食が失われていく今、次世代に昔からの健康的な食事を伝えるのは大切なことですし、万が一、自分が家事をするようになったときにも役立ちます。



Bの方

ハツラツと過ごすためにも、体調に合った健康管理を

- 食事については、マイペースで「できること」から実践されています。無理せずマイペースはとても大切。食事は、体だけでなく、心にも栄養を与えてくれます。
- 食事に関心を持つことは、自分の体調に気を配ることにつながります。これからもハツラツとした時間を過ごすために、体調に合わせた健康管理をしてください。



Cの方

大切なのは食事や運動、睡眠などの生活習慣

- どちらかという、食べたいものを楽しんで食べている様子です。
- 寝たきりを防いで、いつまでも自由に動けるようにするためには、食事や運動、睡眠といった日ごろの生活習慣が大切になります。
- 今までの生活を振り返り、「私の健康法」を見直してみてもいいかもしれません。



Dの方

充実した食生活を楽しむための工夫を！

- あなたの生活を保つために、工夫や周囲の協力が必要なようです。
- 食事がおろそかになると気力、体力ともに衰えかねません。
- 厚生センターや保健センターなどの健康相談を利用されてはいかがでしょうか？きっと、今まで以上に充実した食事や生活を楽しむことができるかもしれません。



食生活で注意すべきポイントを確認して見ましょう。



食事バランスガイドで、「何を」「どれだけ」食べたら良いか確認し、栄養バランスの良い食生活を実践しましょう。

ポイント 1

しっかり食べていますか？

認知症予防のためにも低栄養に気をつけましょう

「低栄養」は老化を早めます

- シニア世代は、食が細くなったり、食事づくりがおっくうになったりして、品数や量が減りがちです。
- 低栄養状態になると、血管の壁がもろくなったり、ウイルスに対する抵抗力が衰えたり、体力が低下します。さらに、認知症の発症に影響を及ぼすとも言われています。
- 低栄養は老化のスピードを早めます。老化を防ぐためにも、いろいろなものをしっかり食べましょう。

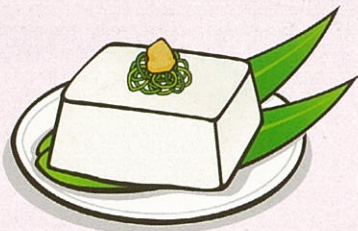
ポイント 2

食欲がわかないときはありませんか？

おいしく楽しく食べて食欲をアップさせましょう

味付けや雰囲気を変えて、食欲アップ

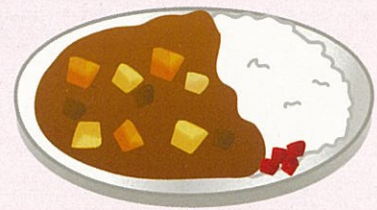
- 食欲を増すには、香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。季節を感じる食材や美しい盛りつけなど、おいしそうに見える見た目にもこだわってみましょう。



薬味をたっぷりのせて



酸味をきかせて



香辛料を上手に使う

大葉、ショウガ、ニンニクなどの香味料理や、お酢やトマトなどの酸味、からしやカレー粉などの香辛料を上手に利用して、いろいろな味の料理を楽しみましょう。

家族や友人と会食する機会を増やそう

- 外食をしたり友人を招くなど、いつもと違う雰囲気食べるのも気分が変わっていいものです。親しい人と楽しく食べると、食欲もわいてきます。また、外出の機会が増えることは体力低下を防ぐことにもつながります。
- 少しずつでもいろいろな食材を口にして、しっかり栄養をとりましょう。

ポイント 3

塩分をとりすぎていませんか？

適塩でおいしく食べましょう

見えない塩分に注意しましょう

- 食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満です（厚生労働省、「日本人の食事摂取基準」（2010年版））。また、高血圧で治療している人は、1日6g未満にすることがすすめられています。
- 成人の食塩摂取量の平均値は男性11.3g、女性9.6gと目標量より多くなっています（厚生労働省、平成24年国民健康・栄養調査）。
- 食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。

塩分の多い料理例（五訂 日本食品標準成分より算出）



納豆（醤油小さじ1含む）

→ 約1g



サンマの塩焼き（醤油除く）

→ 約1.5g



豚の生姜焼き

→ 約3g



にぎり寿司（つけ醤油除く）

→ 約4g



天ぷらそば

→ 約6g

調理の工夫で薄味でもおいしく

- 食材の選び方や調理方法の工夫（例：だしをしっかり取る、酢を活用するなど）で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。少しずつ薄味に慣れていき、素材そのものの味を生かした料理を楽しみましょう。
- 食塩のナトリウムはカリウムと一緒にになると、体外に排出されます。カリウムは野菜やワカメ、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの果物に多く含まれています。
- 副菜をたっぷりとり、果物も毎日忘れずにとりましょう。



食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドは、「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つ料理区分ごとに、1日にどれだけ食べたかを、「サービング数(つ)」で決めています。サービング数は、性別や活動量によって決まります。

STEP1 自分の食べる1日分の適量をチェック!(シニア世代編)

料理区分	サービング数(つ)	
	女性、活動量の低い男性	活動量がふつう以上の男性
主食	4~5	5~7
副菜	5~6	5~6
主菜	3~4	3~5
牛乳・乳製品	2	2
果物	2	2
エネルギー(kcal)	1400~2000	2200±200

↓ 自分のサービング数を記入しましょう

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物

主食

ごはん、パン、麺



副菜

野菜、きのこ、海藻料理



主菜

肉、魚、卵、大豆料理



牛乳・乳製品



果物



※サービングとは(食事の提供量の単位)の略

主食・副菜・主菜ってなに?

食事バランスガイドでは、料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに分けています。バランスの良い食事には、「主食」+「副菜」+「主菜」を組み合わせ、「牛乳・乳製品」「果物」も不足しないよう積極的にとることが大切です。

牛乳・乳製品

【主にカルシウムを含む】
毎日欠かさずカルシウムを補給しましょう。

主菜

【主に体をつくる(知や肉となる)たんぱく質を多く含む】
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
夕食にかたよらず、朝・昼・夕方まんべんなく食べましょう。

主食

【力のもととなる炭水化物を多く含む】
ごはん、パン、めん類
毎食しっかり食べましょう。

果物

楽しみながらビタミンを補給しましょう。

副菜

【主に体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含む】
野菜・きのこ・海藻のおかず
旬の野菜をたっぷりと様々な調理で美味しく食べましょう。

副菜

汁物は具だくさんにして天然だして美味しく減塩しましょう。

STEP2 1日の食事バランスをチェックしましょう

朝食から夕食まで、1日でどれだけ食べたかを(サービング数)を数え、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか?



コマとは、

食事バランスガイドでは、コマの形で1日の食事の量を示します。朝食を抜いたり、外食が続けば野菜が不足したりすると、栄養のバランスが崩れコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう。



食事バランスガイドでチェックしてみましょう

◎ 毎日の食べる量の目標値

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
つ	つ	つ	つ	つ

◎ コマに○をつけて倒れないか、定期的にチェックしましょう

		料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日	朝食						
	昼食						
	夕食						
	計						

		料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日	朝食						
	昼食						
	夕食						
	計						

		料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日	朝食						
	昼食						
	夕食						
	計						

		料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日	朝食						
	昼食						
	夕食						
	計						

		料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日	朝食						
	昼食						
	夕食						
	計						

		料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
月 日	朝食						
	昼食						
	夕食						
	計						

お問い合わせ先

富山県食育推進会議事務局 (富山県農林水産部農林水産企画課)

TEL(076)444-9622 / FAX(076)444-4407

●参考になる食育パンフやレシピ集がご覧になれます

<http://www.pref.toyama.jp/sections/1600/syokuiku/index.html>

とやま食育ひろば

検索



このパンフレットは、農林水産省のホームページの「みんなの食育」に掲載された内容をもとに富山県が一部改編して作成しました。