



# 食生活を振り返って あなたの傾向をチエツク



「**さあ、にぎやかにいただく**」は、毎日食べてほしい10食品群の頭文字を覚えやすく並べた合言葉。1つの食品群を食べたら1点です。あなたの普段の1日の食事では、どのくらい食べられていますか？  
に○をつけてチェックしてみましょう！**目標は、毎日7点以上です。**

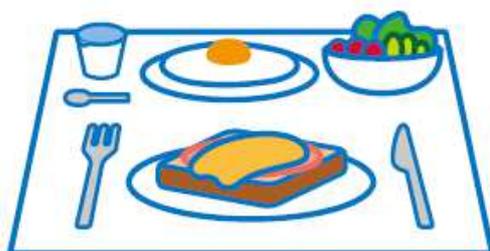
<p><b>さ</b> かな </p>	<p>動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDをとれる</p>	
<p><b>あ</b> ぶら </p>	<p>適度な油は細胞をつくるのに必要</p>	
<p><b>に</b> く </p>	<p>動物性たんぱく質をとれる</p>	
<p><b>ぎ</b> ゆうにゆう </p>	<p>たんぱく質やカルシウムをとれる</p>	
<p><b>や</b> さい </p>	<p>ビタミンや食物繊維をとれる</p>	
<p><b>か</b> いそう </p>	<p>ミネラルや食物繊維をとれる</p>	
<p><b>い</b> も </p>	<p>糖質やビタミン、ミネラルをとれる</p>	
<p><b>た</b> まご </p>	<p>良質なたんぱく質をとれる</p>	
<p><b>だ</b> いずせいひん </p>	<p>たんぱく質やカルシウムをとれる</p>	
<p><b>く</b> だもの </p>	<p>ビタミンやミネラル、食物繊維をとれる</p>	

# フレイル予防の ための食事のとり方

必要な栄養素をまんべんなくとるためには、多様な食品や料理を食べることが重要です。

## Point 1 3食しっかりとりましょう

### 朝食



### 昼食



### 夕食



## Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

### 主食

(ごはん、パン、麺類)



### 主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



### 副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



## Point 3 いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

### 食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

# たんぱく質を手軽に より多くとるために

ふだんの食事にたんぱく質が豊富に含まれている食品を足したり(+)、変えたり(⇄)するひと工夫で簡単にたんぱく質を補うことができます。

○ ふだんのごはん  
たんぱく質(P) 60gメニュー  
エネルギー(E) 1,400kcal

⊗ 花まるごはん  
たんぱく質(P) 90gメニュー  
エネルギー(E) 1,850kcal  
※(+ g)はたんぱく質の増加量を示す

## 朝食

- ・ トースト
- ・ 目玉焼き
- ・ 野菜サラダ
- ・ 

+ ハム・チーズ

- ・ ハムチーズトースト(+5g)

- ・ 目玉焼き
- ・ 野菜サラダ

+ ヨーグルト

- ・ ヨーグルト(+3g)



E:450kcal P:21g

## 昼食

- ・ ごはん
- ・ 鶏ハンバーグ
- ・ 酢の物
- ・ 
- ・ 果物

+ えだまめ

- ・ ごはん
- ・ 鶏ハンバーグ
- ・ 酢の物
- ・ えだまめ(+2g)
- ・ 果物



E:550kcal P:26g

## 夕食

- ・ ごはん
- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 温野菜サラダ
- ・ みそ汁

+ 納豆

- ・ 納豆ごはん(+8g)

- ・ 鮭のバター焼き
- ・ 温野菜サラダ

+ 豚肉

- ・ 豚汁(+4g)



E:600kcal P:34g

## 間食

- ・ ようかん
- ・ お茶

⇄ チーズケーキ

- ・ チーズケーキ(+5g)

⇄ 豆乳

- ・ 豆乳ラテ(+3g)

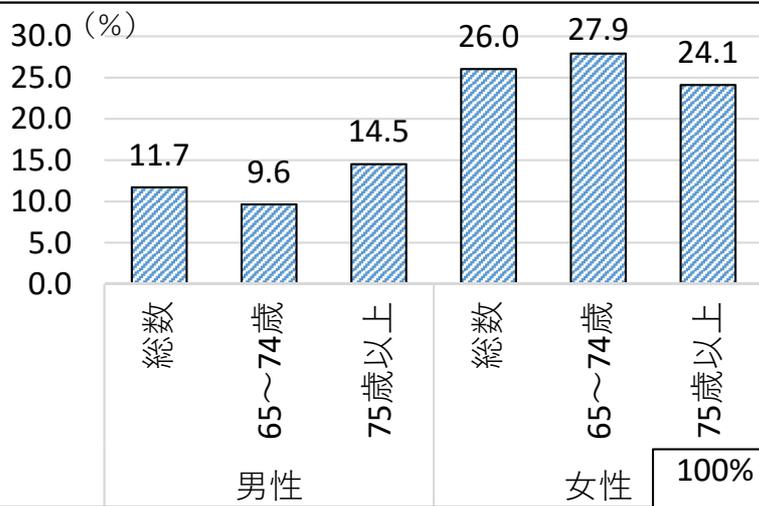


E:250kcal P:9g

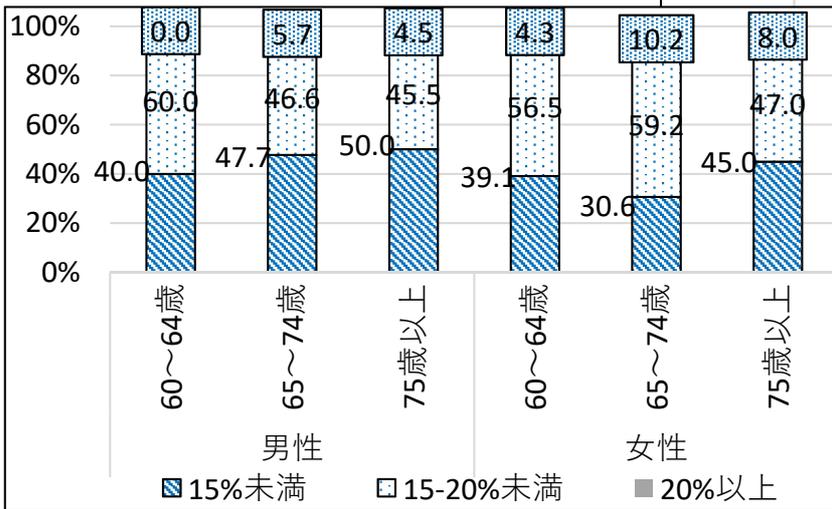
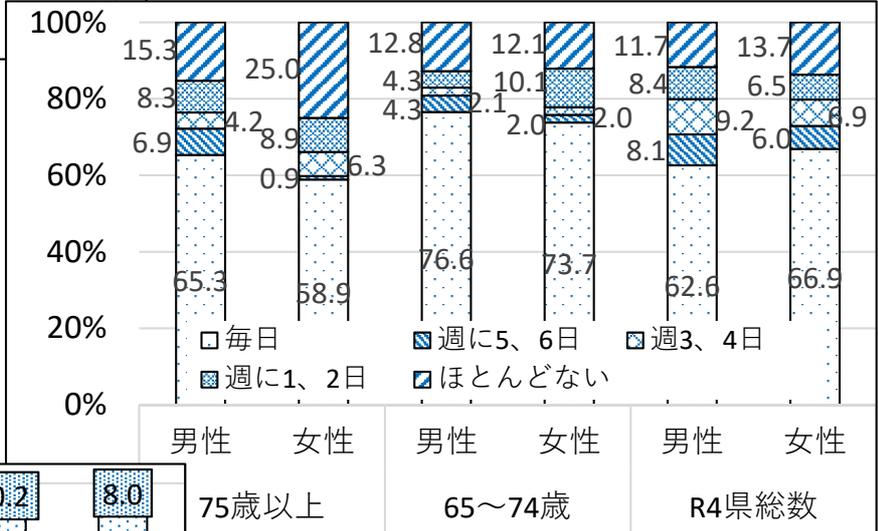
# 鳥取県民は・・・

←低栄養傾向\*の高齢者が  
男性では10人に1人  
女性では4人に1人

\*低栄養傾向：BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>  
要介護などになるリスクが高くなるポイント



家族や友人と楽しく食卓を  
囲む機会がほとんどない →  
75歳以上高齢者が  
男性では7人に1人  
女性では4人に1人



←たんぱく質が十分とれて  
いない75歳以上高齢者が  
男性女性ともに  
おおむね2人に1人

\*たんぱく質の目標量は、65歳以上では  
15～20%エネルギー比率

## フレイル予防のための 「もう一歩」

**噛みごたえのある  
食品を食べましょう**

食べる力を維持するために、  
根菜類など固いものを食べましょう。  
定期的にお口の状態を確認しましょう。

**家族や友人と  
共食をしましょう**

楽しい食事の時間は食欲を増進させ  
ます。家族や友達、地域の方と会話を  
しながら食べましょう。