



# いろいろな食品をとってフレイル予防

フレイルを予防するには、栄養バランスの良い食事が欠かせません。  
 ★主食のほかに、毎日10食品群の食品をとるようにしましょう！  
 下記の「10食品群チェック」に○をつけてみましょう。



## 10食品群チェック

まずは、  
8点以上が  
目標！

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○ の 合 計
	さかな	あぶら	にく	ぎゅう にゅう	やさい	かい そう	いも	たまご	だいず	くだ もの	
1日目( / )											
2日目( / )											
3日目( / )											
4日目( / )											
5日目( / )											
6日目( / )											
7日目( / )											

ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉「さあにぎやかにいただく」より

★点数が高い人(いろいろな食品をとっている人)ほど筋肉量が多く、握力が強い、歩行スピードが速い、というデータもあります。反対に点数が低い3点以下だと、心身の機能が衰えやすい、ということがわかってきています。

★継続して「10食品群チェック」をすることで、どの食品群が不足しがちなのか、わかります。不足しがちな食品を日々の食事に取り入れていきましょう。

目指せ毎日10食品！  
だけど  
意外ととれない?!

## 「いも」を食べる調理例

いもは、炭水化物を多く含み、エネルギーとなる食品です。体を動かしたり、体温を保つ働きがあります。1日の目安量は、じゃがいも中1個程度です。

### じゃがいも (調理例)



肉じゃが



新じゃがの  
チーズ焼き

他にも

じゃがいもきんぴら、イカとじゃがいもの煮物、  
ポテトサラダ、カレーライス、シチュー  
など

### さつまいも (調理例)



★さつまいもと豚肉の  
しゃぶしゃぶサラダ



甘煮

他にも

さつまいもきんぴら、いもご飯、大学芋、  
切り昆布とさつまいもの煮物  
など

### 長芋 (調理例)



とろろ



長芋ステーキ

他にも

長芋とベーコンきのこのバターしょう油炒め、  
長芋の梅和え  
など

### 里芋 (調理例)



里芋の鶏そぼろ  
あんかけ



里芋と根菜の  
含め煮

他にも

里芋入り豚汁、里芋入り炊き込みご飯  
など

## ～ ★さつまいもと豚肉のしゃぶしゃぶサラダ～



(材料2人分) さつまいも1/4本、リーフレタス2枚、トマト1個、  
豚肉しゃぶしゃぶ用150g、お好みのドレッシング大さじ2

(作り方)

- ① さつまいもは皮付きのまま7mm幅にちょう切りし、水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。加熱時間は調整してください。
- ② リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし形に切り、皿に盛り付けておく。
- ③ 豚肉は沸騰直前のお湯でゆでて、水気をよく切っておく。
- ④ ②に③の豚肉を盛り付け、お好みのドレッシングをかけて完成。

<1人分>

エネルギー  
294kcal  
たんぱく質 15.9g  
脂質 17.5g  
炭水化物 16.9g  
塩分 0.7g