



食生活を振り返ってみましょう

☆自分の食事を振り返り、多様食をこころがける

シニア期は自然に食が細くなりやすいため、低栄養による「やせ」に注意が必要です。食事量が減り、エネルギーやたんぱく質が不足しがちになると、筋肉をつくる力が低下します。筋肉量を落とさないためには、動物性たんぱく質(肉や魚、卵など)を中心に、主食以外に10食品を積極的にとり、多様食にすることが大切です。

☆1週間の記録を付けてみましょう

いろいろな食品を食べて低栄養を予防しましょう！

に

	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	だいち	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！推進協議会考案「さあにぎやかにいただく」より

☆朝・昼・夕と規則正しく1日3回食事をとりましょう。

☆毎食たんぱく質を含む食品をとりましょう。

☆いろいろな食品をとりましょう(多様食でバランスアップ)



手ばかり栄養法を知っていますか？

自分の手をはかりにして、1日に必要な食事(栄養)の量を知る方法です。1日3回の食事を1回でも欠食することがあれば、必要な栄養素も不足し、低栄養につながりかねません。1日3食、主食(ご飯等)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜・海藻など)が揃ったバランスのよい食事をこころがけることが、しっかり動き・排泄できるからだづくりにつながります。

1日に摂りたい たんぱく質の目安量(約60g) 両手に乗る量



肉
指に乗る
大きさ

卵
1個分



魚
1切れ分

豆腐
100g程度

ご飯

両手に
すっぽり入る
茶碗で8分目

毎食、ご飯・パン(6枚切り)・
麺(うどん1玉)等の主食をとる。
主食にもたんぱく質が含まれて
います。いずれか1つは必ず
とりましょう。



牛乳200ml

乳製品1個

(スライスチーズ1枚、またはヨーグルト100g)

緑黄色野菜や海藻をとりましょう。



野菜は1日に350g以上食べましょう!
両手3杯分の生野菜が350gの目安。
そのうち1杯分は、緑黄色野菜を
食べましょう。

いも類、果物、油脂類をとりましょう。



1日の量の目安は、じゃがいも中1個、
リンゴ1/2個(握り拳1つ分)
油脂は大さじ1杯程度。