



筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ2 元気を維持する食事 低栄養予防編



栄養たりていますか？

右の食事例で
足りない食品は
何でしょう

(朝食)

・パン
・バナナ
・牛乳

(昼食)

・おにぎり
・ゆで卵
・ヨーグルト

(間食)

・せんべい
・コーヒー
・あめ

(夕食)

・ごはん
・焼き魚
・味噌汁(豆腐)



答え：肉類・緑黄色野菜・海藻類・いも類・油脂類

*緑黄色野菜とは、可食部 100g 当たりカロテンを 600 μ g 以上含む野菜です。

改善例

ひと工夫

(朝食)

・卵トースト
・野菜スープ
・みかん

(昼食)

・ごはん
・肉豆腐
・お浸し(ほうれん草)

(間食)

・牛乳
・焼きいも

(夕食)

・ごはん
・焼き魚(大根おろし)
・野菜のきんぴら



元気を保つためには、いろいろな食品を食べる必要があります。

* 10 食品群がポイント



よこすか健康長寿の替え歌で
10 食品群を覚えましょう

替え歌は
裏面へ

肉類	魚介類	卵	大豆	牛乳	緑黄色野菜	海藻類	いも類	くだもの	油脂類
加工食品等も含む	等えもび含・むちくわ	魚卵製は品含もま含なむい	製豆腐もなど含む大豆	乳製品も含む	小に松ん菜じ等ん	乾の物りも等含む	長じいやもが等いも・		サラダ油等

*出典：10 食品群は、東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿のための 12 か条」より抜粋



医師から禁止されている食品がある方は、医師の指示に従ってください。
主食(ごはん、パン等)、きのこ類、淡色野菜なども体に必要な食品です。
意識して食べる必要のある 10 食品群が選ばれています。

よこすか健康長寿の替え歌 オリジナルバージョン

♪「うさぎとかめ」のメロディーで歌いましょう♪

1 番 お肉に お魚 豆 たまご 牛乳 油も とりましょう
野菜に 海藻 いもも たべ くだもの 水分 忘れずに

2 番 1 日 3 食 たべましょう 食欲なければ 間食で
好きなおやつを さあどうぞ
楽しく おいしく たべましょう

3 番 いくつになっても チャレンジし 新たな目標もちましょう
感謝の気持ちも 忘れずに 優しい心の プレゼント

4 番 ずっと元気に 過ごすには 食事と運動 気を付けて
外にもチョコチョコ 出かけましょう
毎日 笑顔で すごしましょう

