



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 μg 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 加ハエム品等も含む	魚介類 等えもび含・むちくわ	卵 魚卵製は品含もま含なむい	大豆 製豆腐もな含む大豆	牛乳 乳製品も含む	緑黄色野菜 小に松ん菜じ等	海藻類 乾の物りも含む	いも類 長じいやもが等いも・	くだもの	油脂類 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

