



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	製豆腐も含などむ大豆	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



筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ5

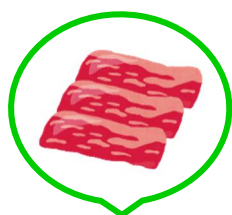
元気を維持する食事 たんぱく質編



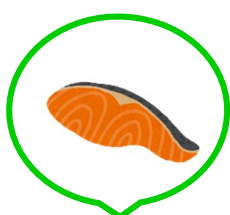
たんぱく質は、活動的な体を維持するために必要な栄養素です。
たんぱく質の不足は、筋力を低下させ老化を促進するともいわれています。

😊 たんぱく質の量を制限されている方は、医師の指示に従ってください。

たんぱく質を多く含む食品



肉



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

「肉・魚・卵などの動物性食品」と「大豆・大豆製品などの植物性食品」の
どちらの栄養も必要です。1日の食事の中で、十分にとりいれてください。

😊 ウォーキングや筋トレなど運動後の間食には、牛乳・乳製品や果物が
おすすめです。

牛乳・乳製品は料理にも使えます！

いつもの和食に ひと工夫

😊 みそが少なめでも
牛乳のコクでまろやかに！

きゃべつのみそスープ



ブラックペッパーを
入れてもおいしいです。

材料（4杯分）

きゃべつ	120 g
だし汁	200ml
牛乳	400ml
みそ	大さじ2
卵	2個

作り方

- ① きゃべつは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、だし汁ときゃべつを入れ、フタをして火にかける。
- ③ 沸騰したら牛乳を加え、温まったらみそを溶き入れる。
- ④ 器に卵を割り入れ、かき混ぜる。③に少しずつ卵を流し入れ、全体をゆっくり混ぜて火を止める。

【1杯分の栄養価】エネルギー
133Kcal

たんぱく質
8.2 g

脂質
7.2 g

炭水化物
8.4 g

塩分相当量
1.3 g

カルシウム
146 mg

筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 13

元気を維持する食事 栄養バランス編



食事の栄養素には、体をつくったり、エネルギーになったり、体の調子を整える働きがあります。いろいろな食品を取り入れて、バランスよく食べましょう。

😊 食事制限をうけている方は医師の指示に従ってください。

体調を整えるポイント！

食事を抜かず、
1日3食とりましょう



作るのが面倒な時は、市販の惣菜や
外食も上手に利用しましょう



主食・主菜・副菜で
栄養バランスを整えましょう



水やお茶などをこまめに飲んで、
脱水に気を付けましょう



主食・主菜・副菜

副菜

野菜などを利用した料理
主食や主菜で不足する
栄養を補うおかずです。

主食

ごはん、パン、めん類など
主に炭水化物によるエネ
ルギーの供給源です。



主菜

肉、魚、卵、大豆と大豆製品など
主にたんぱく質を多く含み、食事
の中心となるおかずです。

汁物

野菜をたっぷり使った汁物は、
副菜になります。塩分が多く含
まれるので1日1杯程度に！

😊 果物や牛乳・乳製品も食事や間食で、上手にとり入れましょう。