

主食・主菜・副菜とは

主食

ごはん、パン、麺類
体を動かすエネルギーの元になる炭水化物が多く含まれています。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品
血や筋肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

副菜

野菜、海藻、きのこなど
体の調子をととのえるビタミン、ミネラル食物繊維などが多く含まれています。

毎日食べよう10食品群！「たくさん」より「まんべんなく」

毎日10の食品群を摂取すると寝たきりのリスクが低くなります。
コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果です。

肉

強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚(70g)

魚介

魚介類はたんぱく質が豊富だけでなく、赤身や血合いに鉄が多く含まれています。1日ひと切れ(80g)食べましょう。

卵

たんぱく質食品の王様、卵を1日に1個(約50g)食べましょう。

油脂

効率のよいエネルギー源となる油を使った料理を1品加えると良いでしょう。

まんべんなく食べたい

10の食品群

海藻

1日に1品、海藻メニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

牛乳・乳製品

骨が元気になる習慣は、カルシウムがたっぷりの1日1本の牛乳(200ml)から。

緑黄色野菜

緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生ではなく加熱してたくさん食べましょう。

大豆や大豆製品

抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3丁。

いも

1日に1品いも料理。食物繊維効果で腸もすっきり。

果物

1日1~2種類で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

表紙の食事をあてはめると…10食品群すべて含まれています。

肉	筑前煮(鶏肉)
魚介類	焼魚(鮭)
卵	月見そば(卵)
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト
大豆や大豆製品	納豆

海藻	みそ汁(ワカメ)
いも類	みそ汁(じゃがいも)
果物	みかん・りんご
油脂類	サラダ(ドレッシング)、筑前煮(油)、野菜炒め(油)

緑黄色野菜	サラダ(ブロッコリー、トマト)、筑前煮(人参・いんげん)、野菜炒め(人参・ピーマン)、ごま和え(ほうれん草)
-------	--

しっかり食べて 元気で長生き

札幌市高齢者のための食生活指針

毎食、主食+主菜+副菜をそろえましょう！

このパンフレットに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

■中央保健センター TEL 511-7221	■厚別保健センター TEL 895-1881	■西保健センター TEL 621-4241
■北保健センター TEL 757-1181	■豊平保健センター TEL 822-2472	■手稲保健センター TEL 681-1211
■東保健センター TEL 711-3211	■清田保健センター TEL 889-2049	■保健所 TEL 622-5151
■白石保健センター TEL 862-1881	■南保健センター TEL 581-5211	