

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)	海藻	みそ汁(ワカメ)	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)
魚介類	焼魚(鮭)	いも類	みそ汁(じゃがいも)		
卵	月見そば(卵)	果物	みかん・りんご		
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト	油脂類	サラダ(ドレッシング)、筑前煮(油)、野菜炒め(油)		
大豆や大豆製品	納豆				

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 011-205-3352
- 厚別保健センター TEL 011-895-1881
- 西保健センター TEL 011-621-4241
- 北保健センター TEL 011-757-1181
- 豊平保健センター TEL 011-822-2472
- 手稲保健センター TEL 011-681-1211
- 東保健センター TEL 011-711-3211
- 清田保健センター TEL 011-889-2049
- 白石保健センター TEL 011-862-1881
- 南保健センター TEL 011-581-5211

参考資料/低栄養予防ハンドブック(地域ケア政策ネットワーク) 高齢者食生活指針(厚生労働省)

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

朝食 **昼食** **間食** **夕食**

バランスのとれた1日の食事例

毎食、主食 + 主菜 + 副菜をそろえましょう！

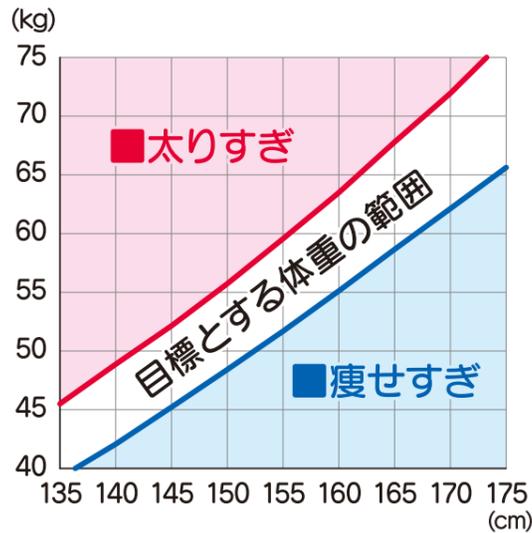


「第4次札幌市食育推進計画」 実現のために

食育とは、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。食育は子どもだけでなく、大人にも大切です。

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果では、高齢者は他の年代に比べ食生活に気をつけている様子が見られました。毎日を健康に過ごすためには、まずは、3食をきちんと食べることが大切です。元気で長生きするために食生活の指針として札幌市が策定した「高齢者のための食生活指針」を活用しましょう。

65歳以上の体格早見表



食事は、3食決まった時間に適量を

◆体重が減ってきたら、食事の内容を見直しましょう。
※自分の体格を左の「体格の早見表」で確認してみましょう。



ゆっくりとよくかんで

◆よくかむことは、消化吸収を促進します。



食べにくさを感じたら、加熱時間を長くしてやわらかめに煮込む等工夫しましょう。

歯を大切に!



◆年に1回は歯科医院で定期検診をしましょう。

肉や魚のおかずも大切に

◆特に肉のとり方が少なくなっていないですか。肉を食べることも大切です。



肉を使った食べやすいメニュー例



食事を楽しみましょう

◆誰かと一緒に食べると、一人の食事よりバランスがとれるといわれています。



◆郷土食・行事食を楽しみましょう



毎食、野菜をたっぷり

◆野菜の1/3以上は、緑黄色野菜をとりましょう。



野菜にはビタミン・食物繊維がいっぱい

1日5皿を目安に食べましょう



体を動かしましょう

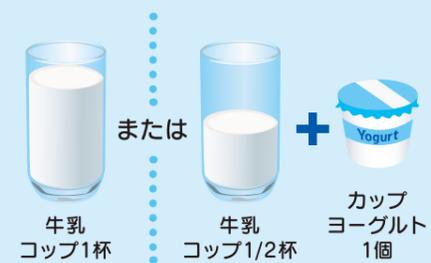


動いた後の食事はおいしいね!



毎日、牛乳・乳製品と果物を 1日のとり方例

◆牛乳・乳製品



◆果物



こまめに水分をとりましょう

◆脱水予防のため十分に水分を!

