

1日3食 バランスよく ~ポイントは主食・主菜・副菜の3拍子~

下のイラストは、栄養バランスのよい食事例です。これらの食事には共通点がありますが、それはどんなことかわかりますか？



① 焼き魚定食



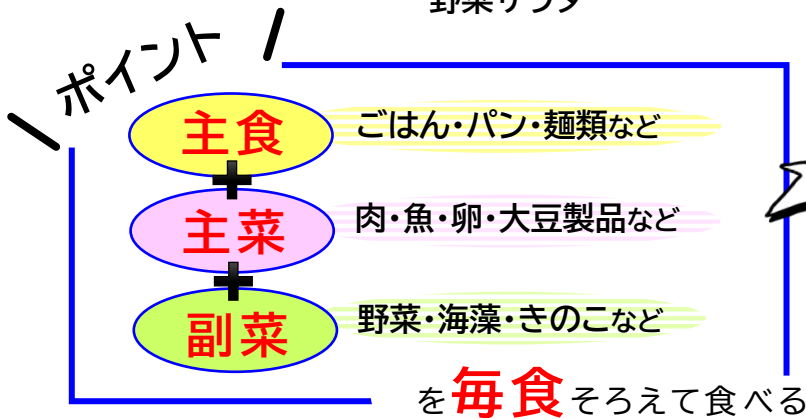
② 目玉焼きのせトースト、野菜サラダ



③ スープカレー、ごはん



④ 天ぷらそば、青菜のごま和え



高齢者のみなさんは、**低栄養予防**のために特に**たんぱく質**が大事！
毎食、**肉・魚・卵・大豆製品**のどれか1種類以上を食べましょう。



イラストの食事の共通点は、「主食・主菜・副菜がそろっていること」です。

	主食	主菜	副菜
①	ごはん	焼き魚	青菜のおひたし、具だくさんみそ汁
②	トースト	目玉焼き	野菜サラダ
③	ごはん	スープカレーの鶏肉・卵	スープカレーの野菜
④	そば	えび天ぷら	青菜のごま和え

この他に、牛乳・乳製品、くだものを1日の中で食べましょう。



「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることは、栄養バランスが整った食事であることの見直しになります。

管理栄養士おすすめ「缶詰・乾物を使って手軽においしく！低栄養予防レシピ」

★ ツナと油揚げの卵丼 ★

エネルギー491kcal たんぱく質 20.3g 食塩相当量 1.8g



<材料2人分>

- ・ごはん 2膳
- ・ツナ缶（油漬け） 小1缶
- ・油揚げ 小2枚
- ・ごぼう 50g
- ・卵 2個
- ・万能ねぎ 1本
- A（だし汁 100ml みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1）

<作り方>

- ① 油揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。ツナは汁気をきる。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、油揚げ、水気をきったごぼう、ツナ、を加えて煮る。
- ③ ごぼうに火が通ったら溶き卵をまわし入れ、蓋をして煮る。
- ④ 器にごはんを盛り、③をのせて小口切りにした万能ねぎを散らす。

★ 豆腐で作る簡単チヂミ ★

エネルギー246kcal たんぱく質 13.5g 食塩相当量 1.6g



<材料 2人分>

- ・絹ごし豆腐 300g
 - ・にら 100g
 - ・冷凍シーフードミックス 60g
 - ・片栗粉 大さじ4
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
- 【たれ】
- ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・いりごま 小さじ1/2
- ☆お好みでラー油を入れてもよい

<作り方>

- ① にらは5cm程度の長さに切る。シーフードミックスは解凍する。
- ② ボウルに絹ごし豆腐、片栗粉、鶏がらスープの素を入れて滑らかになるまでよく混ぜ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ たれの材料を混ぜ合わせ、お好みでつける。



めざそう！生涯、自分の歯で食べること



8020 運動（ハチマルニイマル運動）とは？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です！

8020運動の「20」は「自分の歯で食べられる（よく噛むことができる）」ために必要な歯の本数を意味しています。

8020運動が開始された当初、「8020」を達成している高齢者は10人に1人にも満たない状況でしたが、割合は増加し、最新の全国調査では、75～84歳の51%が達成していることが示されています。

8020 を実現するには？



① お家でのセルフケア

毎日の歯みがきや甘味コントロール、禁煙などの生活習慣の見直しが大切です。歯みがきには

歯ブラシだけでなく、フッ化物入り歯みがき剤やデンタルフロス・歯間ブラシなども使用しましょう☆



② 歯医者さんでのプロフェッショナルケア

1年に1～2回は何も症状がなくても歯医者さんで定期健診を受けましょう☆

お家でのケアだけでむし歯や歯周病は防げません。歯やお口の病気は症状がなく進行していきますので、歯医者さんで定期的にクリーニングと病気のチェックを受けましょう☆

