



〈テーマ選択理由〉

- ・生活の一部として歩く事を、意識的に取り入れている。
- ・歩く時の姿勢、歩き方、栄養について、深く知り実践し、より健康増進を図る。

NO 1.

ウォーキング

・グループメンバーの現状把握  
 毎日歩いている人 - 3名  
 週半分 " - 1名  
 歩いていない人 - 2名





NO. 2.

(加齢と共に筋肉がおちてくる。  
日常の、食べる事の栄養が必要になってくる)

## 老化遅延のための食生活指針

◦食生活の振り返り

◦食事日記を付ける

||  
食事を見直す。

◦食生活指針を参考に

する

◦元々は睡眠が必要

- ① 三食のバランスをよく取り、欠食は絶対避ける。
- ② 油脂類の摂取が不足しないように注意する。
- ③ 動物性たんぱく質を十分にとる。
- ④ 肉と魚の摂取は1対1程度の割合にする。
- ⑤ 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。
- ⑥ 牛乳は毎日200cc以上飲むようにする。
- ⑦ 野菜は、緑黄色野菜や根菜などの豊富な種類を毎日食べる。火を通して摂取量を確認する工夫をする。
- ⑧ 食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す。
- ⑨ 食材の調理法や保存方法に習熟する。
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。
- ⑪ 調味料を上手に使い、おいしく食べる。
- ⑫ 和食、中華、洋食とさまざまな料理を取り入れる。
- ⑬ 会食の機会を豊富に作る。
- ⑭ かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける。
- ⑮ 健康情報を積極的に取り入れる。



熊谷 修ほか.

NO. 3.



## まとめ

- 生活習慣を見直し、改善していく。
- 健康増進を図る。
- 運動を生活習慣にする。
- この健康講座で学習した栄養と健康ノウハウを、高の広め取り組んでいきたい。

### 食事バランスガイドとは

1日に何をどれだけ食べたら  
よいかひと目でわかります。

何をとは、

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分。

どれだけとは、

1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに「〜つ(SV)」  
で示しています。

まずは、主食をご飯にすると副菜、主菜が組み合わせ  
やすくなり、バランスがとれます。



【利用上の注意】

「食事バランスガイド」は原則、健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や  
管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

1日分

**4.5** 主食 (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)が1つあたり3杯程度

**5.6** 副菜 (野菜、きのこ)  
野菜料理3品程度

**3.4** 主菜 (肉、魚、卵)  
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

**2** 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

**2** 果物  
みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)のこと

STEP  
3

あなたの1日の朝食・昼食・夕食・間食  
を書き出し、料理区分ごとにいくつに  
なるか数えましょう。

2019.11.4  
メニュー

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン(食パン) 1枚				
	9種異種みそ汁	1			
	バナナ、アボカド、トマト		1		
	卵かけご飯、豆腐、玉ねぎ		1		
昼食	豚ミンチカレーうどん	0.5	0.5		
	煮豆、いも、冬かぼちゃ	1			
	りんご、バナナ、バナナ、バナナ				1.5
	コーヒー、和菓子			0.5	
夕食	かつお節、みそ汁	0.5			
	納豆、アボカド、トマト、味噌		1.5		
	塩鮭		1		
	日本酒				1
間食	バナナ、柿、ヨーグルト			0.5	0.5
食	いちごヨーグルトデザート				0.5
計		13.5	2.5	2	2.5

STEP  
4

「つ」の合計数を  
コマにめりましょう。

あなたの食事と  
くべて  
どうですか?

【菓子・飲料類のとり方】  
お菓子や飲料類にはいくつと  
いう数値も示していませんが、  
1日200kcalくらいが目安です。

【どら焼き】1個  
【せんべい】3〜4枚  
【ポテトチップス】半袋  
【ビール】630ml×1杯(500ml)  
【日本酒】1盃  
【日清製粉】カップ2杯半



お問い合わせ

高齢栄養学実践講座「こころとからだの健康」  
講師 管理栄養士 鈴木 幸子  
〒100-0023 東京都千代田区千代田2-9-13 山王ビル  
TEL:03-5641-5211  
FAX:03-5641-5212  
ホームページ <http://www.sakurayakinet.or.jp>  
連絡先 <http://www.naff.jp/japanese/guide/index.html>

食事バランスガイド  
情報サイト



元気印シニアのための

# 食事 バランスガイド

私たちが健康な理由。  
それは、この「コマ」に  
秘密があります。

ね!



【お菓子・飲料類】は200kcal以内  
【日本酒】は1盃以内  
【ビール】は630ml以内  
【日清製粉】はカップ2杯半以内