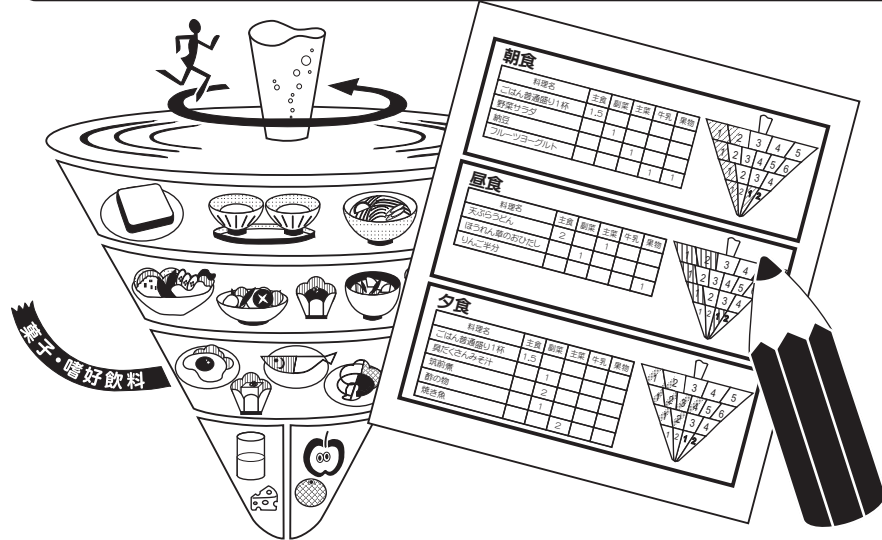


…シニア世代の…

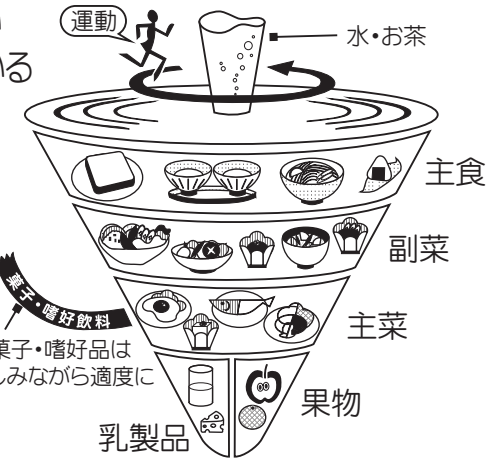
食事バランスガイド

②活用編



食事バランスガイドとは

「食事バランスガイド」は、望ましい食事の組み合わせがひと目でわかるように作られたものです。食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、それぞれ1日に必要な量を、コマの形のイラストに当てはめて表しています。コマが倒れてしまわないよう意識してメニューを選び、栄養バランスを改善していきましょう。



食事バランスガイドの基本的な内容は、2012年10月号小冊子「食事バランスガイド～基本編～」でご紹介しています。

食事バランスガイドを活用しよう！

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

| 男性 | | エネルギー(kcal) | 主食 | 副菜 | 主菜 | 果物 | 牛乳・乳製品 | 女性 | |
|-------|---------|-------------|-----|-----|-----|-----|--------|---------|--------|
| 70歳以上 | 18~69歳 | | | | | | | 70歳以上 | 18~69歳 |
| 活動量低い | 活動量普通以上 | 1,400~2,000 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2 | 活動量低い | 70歳以上 |
| | | | | | | | | 活動量普通以上 | 18~69歳 |
| 活動量低い | 活動量普通以上 | 2,200 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2 | 2 | 活動量低い | 18~69歳 |
| | | | | | | | | 活動量普通以上 | |
| 活動量低い | 活動量普通以上 | 2,400~3,000 | 6~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 | 2~3 | | |

単位:つ(sv)

※身体活動量の見方

「活動量低い」：1日のうち座っていることがほとんどという方

「活動量普通以上」：座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする方
活動量が高い方は、必要に応じて適宜調整が必要です

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ

げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

食事の数え方は？

「何を」「どれだけ」摂れば良いのか、料理に使っている食材と見た目の量で「つ」と数えます。

1日のエネルギー量 1,400~2,000kcalの場合

主食



ごはん・パン・めん類・パスタ

- ごはん軽く1杯、おにぎり1個、食パン6枚切り1枚が「1つ」
- ごはん普通盛り1杯が「1.5つ」
- めん類、パスタ類は「2つ」

1日に
4~5つ
摂りましょう

副菜



煮物・サラダなどの野菜料理

- 小皿や小鉢に入った野菜料理が「1つ」
- 中皿や中鉢に入った野菜料理が「2つ」
- 野菜ジュース1本が「1つ」

1日に
5~6つ
摂りましょう

主菜



卵料理・魚料理・肉料理

- 卵1個の料理が「1つ」
- 魚料理が「2つ」
- 肉料理が「3つ」

1日に
3~4つ
摂りましょう

牛乳・乳製品



牛乳・チーズなどの乳製品

- プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」
- 牛乳1本(200ml)が「2つ」

1日に
2つ
摂りましょう

果物



果物類

- みかんやバナナなどの小さい果物1個(約100g)が「1つ」
- りんごなど大きい果物1個は「2つ」

1日に
2つ
摂りましょう

こんな食事していませんか？

■メタボな人の1日の食事



朝食



朝は忙しくて
食べる時間がない...

<メニュー>
•お茶のみ



昼食



ああお腹すいた。
好きなものをいっぱい食べよう

<メニュー>
•カツ丼
•食後のコーヒー



夕食



お疲れ様!ビールでカンパイ!
シメはラーメンで決まり!

<メニュー>
•ビール
•からあげ
•ししゃも
•ラーメン



間食



お酒が大好き!
1杯では終われない!

<メニュー>
•ビール
•ポテトチップ





栄養のバランスを考えずに好きなものばかり食べていては、
コマくんが倒れてしまいます。
コマくんが倒れないよう、食事を改善してみましよう。

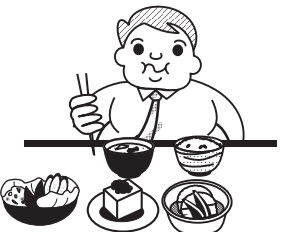
改善



たんぱく質、糖質
ビタミンなど
朝食はしっかり
食べよう！



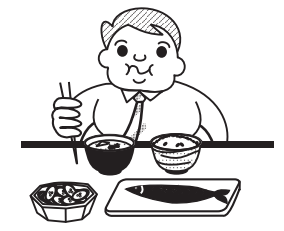
改善



昼こそバランス
重視！
好きなおかずに
野菜をプラス
してみよう！



改善



夕飯はエネルギーの
低い和定食がおすすめ！
サイドメニューに野菜や
海藻類をプラスし、
良くかんで食べよう！



改善

今日はこれで
終わりにしよう



ビールなら中瓶1本、
日本酒なら1合、
ポテトチップなら
1/2袋に！



こんな食事していませんか？

■ やせ気味な人の1日の食事

朝食



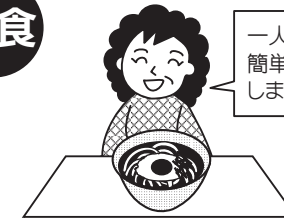
お腹もあんまり
空いてないし、
軽めにしましょう

<メニュー>

- ・パン
- ・コーヒー



昼食



一人だし
簡単なうどんに
しましょう

<メニュー>

- ・月見うどん



夕食



煮物って美味しいわあ
お漬物があると
ごはんが進むわね

<メニュー>

- ・ごはん
- ・野菜の煮物
- ・漬物



間食



美味しいわあ

<メニュー>

- ・せんべい
- ・チョコレート





シニア世代の方の中には、加齢に伴い食が細くなったり食事を抜くなどの影響により低栄養気味な方がみられます。栄養状態を良くし、いつまでも若々しくいたいですね。

ひと工夫



パンの他にもかずに
ものも一緒に摂ろう！
(サラダやヨーグルトなど)



ひと工夫



主菜となるお肉や魚、
野菜が摂れる小鉢など
を加えて、バランスを
整えよう！



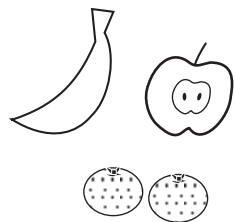
ひと工夫



夕飯は品数を増やし、
食材を多く摂るよう
しよう！



ひと工夫

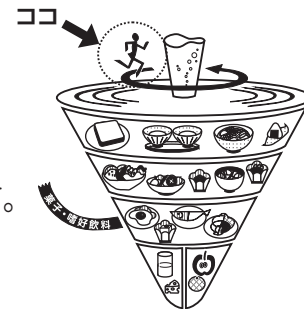


間食はお菓子より果物を！
果物は1日
りんごなら 1/2個
バナナなら 1本
みかんなら 2つ



運動もしましょう！

食事バランスガイドのコマは、適度な運動をすることで安定して回ります。健康なからだづくりや肥満の解消には、ウォーキングやジョギングなどの運動だけでなく、通勤や犬の散歩、買い物、掃除などの身体活動量を増やすことが大切です。今まで運動が習慣化されていない方には、まずはウォーキングでからだを慣らすことをおすすめします。



<効果的なウォーキングの仕方>

あごを軽く引き、
前方を見る

背筋を伸ばして胸をはる
肩はリラックス

ひじは90度ぐらいに曲げ、
腕は大きめに振る

おなかを引っ込めて
腹筋を引き締める

なるべくひざを曲げずに
歩幅を広く、早く動かす

着地はかかとから
親指の付け根で地面を蹴る

ウォーキングに慣れるまではゆっくりでも良いので、正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩いてみましょう。



ウォーキング前にストレッチ

ウォーキングの前に簡単なストレッチを行うことで、筋肉も伸び、ケガの予防にもなります。また、運動効率も上がります。