

## 今月は「やってみよう」【シニア世代の食事のポイント】

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

安心して、元気に、自立した生活を過ごすためには、食生活が大きく影響します。  
シニア世代の中には、身体機能の低下や、環境の変化によって、食事の量が減ってしまい、体に必要な栄養が足りていない**低栄養状態**になることがあります。  
低栄養状態を予防して、いきいきとした生活を送みましょう。

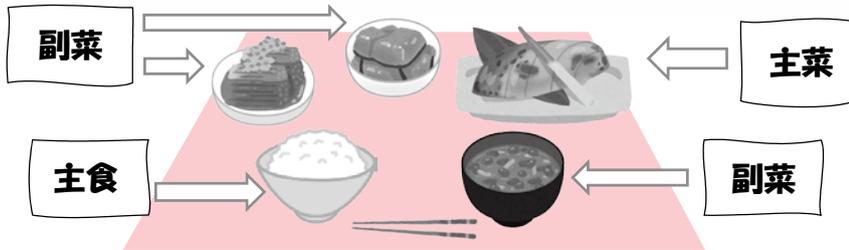
### いつまでも元気に過ごすための食事のポイント

#### ① 朝、昼、夕、1日3食を規則正しくとみましょう

規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

#### ② <sup>ししよく しっさい ふくさい</sup> 主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食、主菜、副菜がそろっている食事は、バランスの良い食事の目安になります。  
また、いろいろな食材をまんべんなくとることで、フレイル(虚弱)の予防につながります。



**主食**：ごはん、パン、めん類  
**主菜**：肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品のおかず  
**副菜**：野菜、海藻、いものおかず

#### ③ 食品の適量を、手のひらを使って確認してみましょう

バランスの良い食事を摂取するためには、食品の適量を知ることが大切です。

**主食** ごはん、パン、めん類など

**毎食**、両手に乗るくらい



たとえば・・・

朝：パン (6枚切り) 1枚  
 昼：うどん (茹でめん) 180g  
 夕：ごはん 150g

**主菜** 肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品のおかず

**一日に**、それぞれ片手のひら分



たとえば・・・

朝：卵 1個  
 昼：豚肉 60g  
 夕：鮭の切り身 60g と納豆 1パック

**副菜** 野菜、海藻、いものおかず

**毎食**、生であれば両手分、加熱してあれば片手分

