

いきいき生活のための「食べる」健康づくり

十分な栄養をとって、活動の効果をさらに上げましょう！

料理の中に
少しでも入っていれば
OK！

食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



10の食材のうち、最低でも4点以上、
できれば7点以上を目指しましょう。

★不足しがちな食材をとるヒント★

・いも類

市販品（ポテトサラダやさつまいもの煮物など）や冷凍食品を活用しても◎。

・海藻類

お味噌汁に乾燥のカットわかめを少し入れたり、ご飯と一緒にのりを食べたり、乾物や市販品を上手に利用しましょう。小パックのもずく、めかぶやのりの佃煮なども。

・肉類

すぐに使えるウィンナーやシュウマイ、ハムなど加工品も使ってみましょう。噛みにくさを感じる人は、ささみや薄切り肉など食べやすいお肉を選びましょう。

たんぱく質は
筋肉の源です

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

$[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$

(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

★手軽にたんぱく質をとるヒント★

・魚の缶詰を活用する

魚の缶詰は、手軽でちょっと魚を使いたい、足したいというときに便利です。
※塩分が多いものは（蒲焼、味噌煮など）、缶詰の残り汁は飲まないようにするほか、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

・豆腐を活用する

豆腐を冷蔵庫に常備しておきましょう。豆腐は、他の食材とも相性が良いので、しらすやカニカマ、鶏のほぐし身、温泉卵など、のせる具材を変えることでアレンジの幅がぐっと広がり、さらにたんぱく質アップ。