

# 高齢者のQOL(生活の質)の維持・確保を目的とした 食生活改善の資材作成と普及・啓発事業

第1回:シニア世代の食生活のポイント

第2回:どんな食品を食べれば良いでしょうか

第3回:どんな食品を食べれば良いでしょうか

第4回:毎日、どんな食品を食べていますか

第5回:毎日どんな食品を食べていますか

第6回:おいしく食べて健康に

## 3つの食事例をまとめると・・・



例①) おかずの種類が多く、肉料理の他、野菜も色々な種類をしっかりとっている。



例②) おかずの種類は多いが、煮物などを作ると食べきれない。



例③) 肉、魚、卵などのおかずが無い。  
野菜は漬物中心。

これらの写真の中に色々な改善の手がかりがありそうです。

# 第1回 まとめ

ふだんの  
生活でも  
心がけてね！

## 1. 生き生きとした生活をしていくには

**色々な食品を食べることが大切です！**

- 特定の食品を嫌ったり
- 特定の食品ばかり食べたりしないで
- 色々な食品を、様々な料理の仕方で、
- 楽しく食べられると良いですね！

## 2. 次回からは、もう少し詳しく、

- 元気に暮らしていくのに必要な食生活の知恵を
- 食事の例などを交えてご紹介していきます。



# 元気で長生きのための食生活の14か条

1. **3食のバランスをよくとる**
2. 動物性たんぱく質を十分にとる
3. **魚と肉の摂取は1対1の割合に**
4. **さまざまな種類の肉を食べる**
5. **油脂類を十分に摂取する**
6. **牛乳を毎日飲む**
7. 緑黄色野菜や根菜など多種の野菜を食べる。火を通して量を確保。果物を適量とる。
8. 食欲がないときは、おかずを先に食べ、ごはんを残す
9. 調理法や保存法に習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. **和風、中華、洋風とさまざまな料理**を取り入れる
12. 共食(きょうしょく:共に食べる)の機会を豊富につくる
13. かむ力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける
14. 健康情報を積極的にとり入れる

お手元の資料を  
ご覧ください。

柴田博:「肉を食べる人は長生きする」PHP研究所、2013年より(タイトル改変)

# 毎日食べよう10食品群!!

色々な食品を食べると栄養バランスがとれてきます。  
おかずとして以下の10食品群を毎日食べると  
元気で生き生きと生活できます!!

## ① 肉



## ④ 牛乳・乳製品



## ⑥ 緑黄色野菜



## ② 魚



## ⑤ 大豆・大豆製品



## ⑦ いも



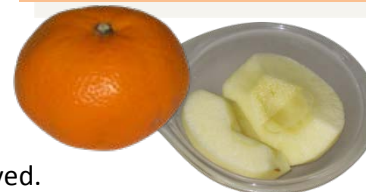
## ⑧ 海藻



## ③ 卵



## ⑨ 果物

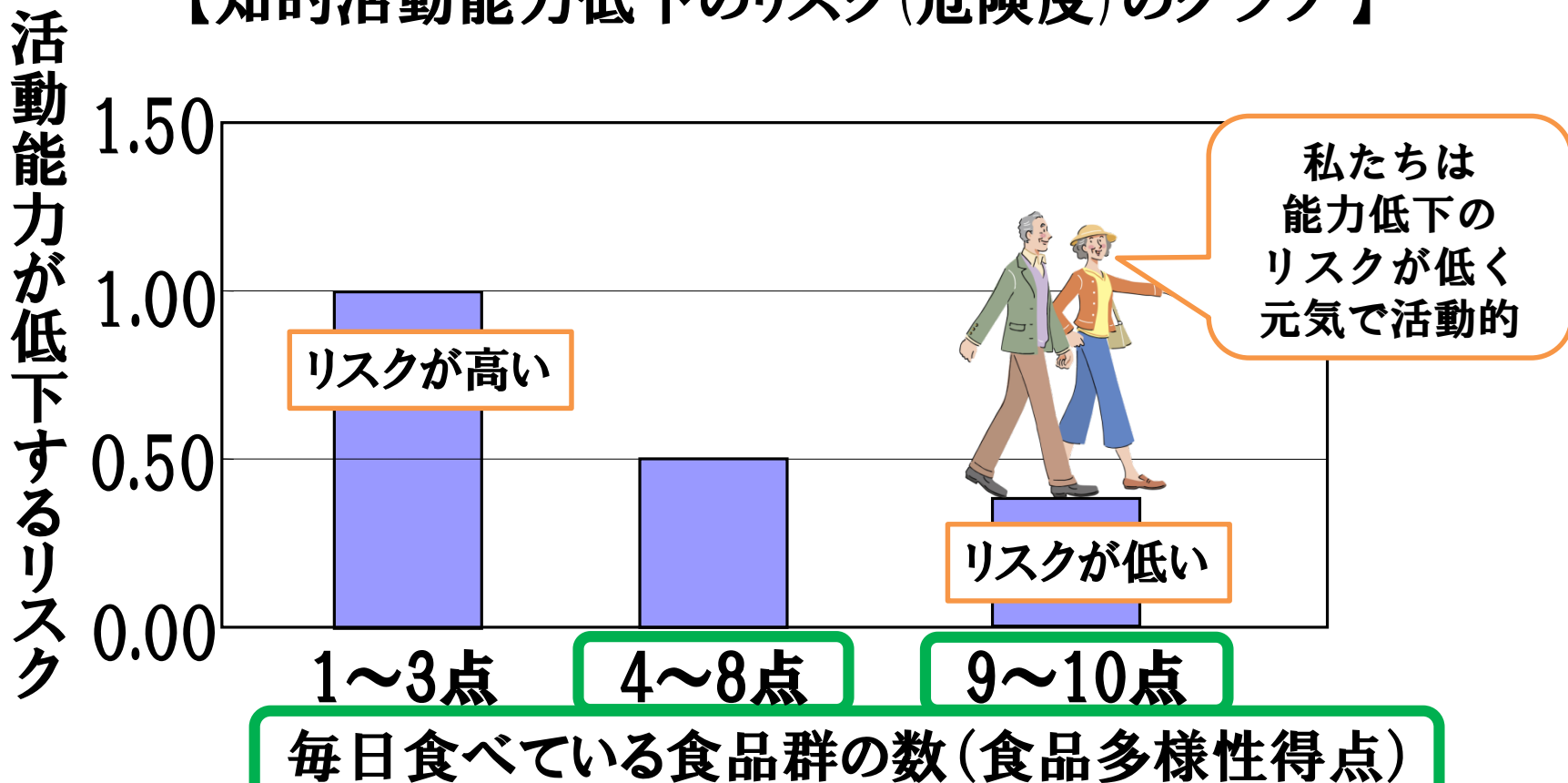


## ⑩ 油脂



毎日食べている食品群の種類が多いと  
元気で生き生きと生活できることがわかりました!!

## 【知的活動能力低下のリスク(危険度)のグラフ】



(東京都高齢者総合研究所の研究による) 調査期間:1992年~1997年

熊谷修・柴田博・他 「日本公衆衛生雑誌」, 第12号, p1117-1123, 2004をもとに作成。

たんぱく質を多く含む食品を食べると  
身体の筋肉などを作られるに使われます!!

肉



魚



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



たんぱく質

たんぱく質

筋肉

骨

牛乳・乳製品  
には骨に必要な  
カルシウムも

## 第2回 まとめ

ふだんの食事で  
実践してみてね!!

1. 元気で生き生きと生活するには、  
色々な食品を食べることが大切です！
2. 具体的には、10食品群を毎日食べると良い。
3. 今回は、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、  
牛乳・乳製品、大豆・大豆製品）をご紹介します。
4. 次回は10食品群の中で緑黄色野菜など  
残り5食品群をご紹介します





これらの食品群の食品には、**身体の働きを整える栄養成分**が含まれています

野菜  
緑黄色



いも



海藻



果物



油脂



食物繊維・

ビタミン・

ミネラルなど

食物繊維・

ミネラルなど

神経などには**油脂**からとれる**栄養成分**(**脂肪酸**)が必要です。

## 第3回 まとめ

ふだんの食事で  
実践してみてね!!

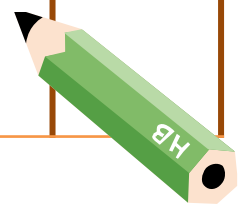
1. 元気で生き生きと生活するには、  
色々な食品を食べることが大切です！
2. 10食品群の後編として⑥野菜、⑦いも、⑧海藻、  
⑨果物、⑩油脂をご紹介します。
3. ビタミン、ミネラル、食物繊維など身体の調子を整える  
働きのある栄養成分がとれる。
4. 油脂も控えすぎずに適量をとる。



# あなたの今日の朝ごはんは何点(食品群)?

	肉	魚	卵	牛乳・ 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	果物	油脂
朝食			○ 1	○ 2	○ 3	○ 4			○ 5	○ 6
昼食	朝食で6食品群食べられました!!									
夕食	ご飯、納豆、卵焼き、ヨーグルト、 小松菜の煮びたし、果物									
○又は×										

1日に食べた食品群の数を「点数」として数えてみましょう。



# 食育講習会参加者の 「毎日食べた食品群」のアンケート結果\*

この表はある人の1日分の記入分。これを7日間つけて集計。

	肉	魚	卵	牛乳 乳製品	大豆・ 大豆製品	緑黄 色 野菜	海藻 類	いも 類	果実	油脂 類	食品 群
朝			○	○					○		(3)
昼	○		○		○	○		○		○	(6)
夕		○			○	○		○	○	○	(6)
一日	○	○	○	○	○	○		○	○	○	9

参加者(12名)平均 8.6点  
(少ない人でも平均で7.5点、多い人は9.9点;  
ほぼ毎日10食品群食べていた)

※) (株)ニチレイフーズが2012年度に実施した都内の団地におけるシニア向け食育講習会アンケートによる

# 第4回 まとめ

ふだんの食事で  
実践してみてね!!

1. 毎日、食べた食品群を記録してみる。  
さらに1週間ぐらい続けてみる。
2. 毎日食べた食品群を数えると  
「食べる頻度が低い食品群」に気づく。
3. 原因を考えると
  - 「苦手な食品がある」
  - 「食事の用意が大変」「一度作ると食べきれない」



次回はこのような場合に食品群を増やす工夫  
についてご紹介します。

1週間、意識して食べてみると、  
「食べる頻度が少ない食品群」に気づく

いままで特に意識しなかった食事の習慣

10食品群を意識して食べてみる

特に「食べる頻度の低い食品群」への気づき

食べやすくする  
知識や工夫

いろいろな食品を  
利用してみる

毎日食べている食品群が増える!!

またいろいろ工夫してみる!!

今回はここをやりまます!

# 「食べる頻度が少ない」を改善するには？

## 2-①) 用意できる**おかずの品数**が少ない場合

◆自分である程度、食事が用意できている方は市販の「おかず」を1、2品、追加してみる。

### 市販のおかず



### ◆追加できるおかず例（食品群）

- ハンバーグ、唐揚げ（肉）
- 魚の照り焼き（魚）
- 厚焼き卵（卵）
- 大豆の煮もの（大豆・大豆製品）
- ほうれん草ソテー（緑黄色野菜）
- ひじきの煮物（海藻）
- 里芋の煮物（いも）
- （おかず調理用）油脂（油脂）

+

牛乳・乳製品

+

果物

# 2-②洋) 「用意するおかずの品数が少ない」場合

## ◆ 「市販の食事セット」を利用

夕食で7食品群の例

ハンバーグ  
トマトソース  
トレー入り  
セット画像

市販冷凍  
惣菜セット  
塩分2.1g

+スープ+チーズ  
+果物

凍ったまま  
皿に移して  
レンジ調理  
5分程度

夕食に利用  
昼食は麺  
朝食は和食



	肉	魚	卵	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	海藻	いも	果物	油脂
夕食	①			③		⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
昼食		天ぷら	卵(うどん)			ほうれん草				油脂
朝食				ヨーグルト	納豆	小松菜(汁の具)				



# 第5回 まとめ

ふだんの食事で  
実践してみてね!!

1. 「食べる頻度が低い食品群」には原因が2つあり、

✓ 「苦手な食品」が原因の場合は、

1. 「同じ食品群の他の食品」に置き換える。

2. 「かむ力」を維持するための義歯の定期的な検査など。

✓ 「用意するおかずの品数が少ない」場合は、

「市販の惣菜や食事セット」を利用してみる。

3. 「良く食べている食品群」に変えるには、健康情報に関心を持ち、色々な工夫や食品を試してみよう。



## A) 食品に含まれる塩分 (参考)

例えば…



焼き魚  
塩分～1.5 g



生姜焼き  
塩分～3 g



そばつゆ  
塩分～6 g



味噌汁など  
塩分～2 g



味噌汁3杯  
塩分～6 g

うす味にしているつもりでも、  
麺つゆや汁物は意外に塩分をとってしまいがち…

写真の食品の塩分値は参考値です。食材や料理のレシピなどにより異なります。

Copyright (C) 2014; Nichirei Foods Inc. All right reserved.

ずっと元気に・・・そのコツお教えします!!

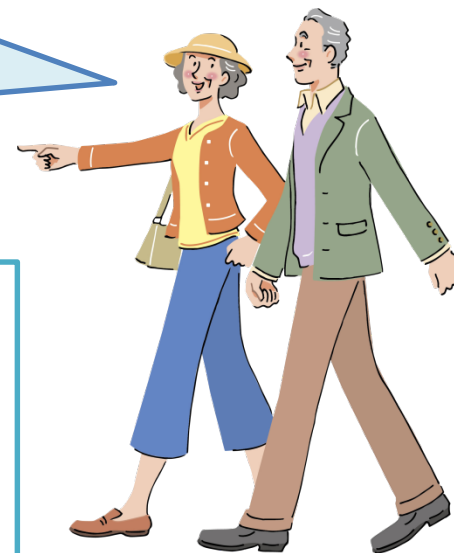
「塩分は減らしたい」  
けれども・・・

「塩分を少なく」とすると  
「美味しくなくなるから無理」  
と思いませんか？

食事は美味しく、塩分は少なく  
・・・できたら良いですね。

【ポイント】 塩分を上手に減らす2つの方法有り

- ①濃度を変えずに、(塩分を含む)食品の量を減らす。
- ②塩味以外の調味を加えて、塩分濃度を下げる。



# 元気で長生きのための食生活の14ヶ条

【第1回でご紹介】

1. **3食のバランスをよくとる**
2. 動物性たんぱく質を十分にとる
3. **魚と肉の摂取は1対1の割合に**
4. **さまざまな種類の肉を食べる**
5. **油脂類を十分に摂取する**
6. **牛乳を毎日飲む**
7. 緑黄色野菜や根菜など多種の野菜を食べる。  
火を通して量を確保。果物を適量とる。
8. 食欲がないときは、おかずを先に食べ、ごはんを残す
9. 調理法や保存法に習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. **和風、中華、洋風とさまざまな料理**を取り入れる
12. 共食(きょうしょく:共に食べる)の機会を豊富につくる
13. かむ力を維持するため、義歯は定期的に検査を受ける
14. 健康情報を積極的にとり入れる

第2～5回の解説  
の中で具体的に  
ご紹介しました。

今回の  
後半で  
ご紹介  
します。

※) 柴田博:「肉を食べる人は長生きする」PHP研究所、2013年より(タイトルのみ変更)