



# シニア世代の 生き生きとした生活のための 食生活のポイント

**(受講者配布用資料)**

〈2014年3月刊行版〉

シニア世代食育推進協議会 (会長 柴田博)

制作) 株式会社ニチレイフーズ 制作協力) 公益財団法人すこやか食生活協会  
公益社団法人日本フードスペシャリスト協会 「食に関する一般向け啓発事業」として実施  
(本資料は禁無断転載です。) Copyright (C) 2014; Nichirei Foods Inc. All right reserved.

# 元気で長生きのための食生活の14か条

お手元の資料を  
ご覧ください。

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

出典) 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)

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

# 毎日食べよう10食品群!!

おかずとして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



# 1日にとった食品群の数を数えてみると・・・

	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	合 計
朝食			○	○	○	○			○	○	
昼食		○				○	○	○		○	
夕食	○		○			○		○	○	○	
今日食べた 食品群	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4	○ 5	○ 6	○ 7	○ 8	○ 9	○ 10	10 点

10点満点です!!

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ることができます!!

肉



魚



卵



たんぱく質



筋肉

骨

たんぱく質

大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



抵抗力も

牛乳・乳製品  
には骨に必要な  
カルシウムも

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る

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・ビタミン

・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。

1週間、意識して食べると、  
「食べる回数が少ない食品群」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

「食べる回数が少ない食品群」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!!

更にいろいろ工夫してみる!!

## 【本講座の動画及び配布資料について】

制作) シニア世代食育推進協議会 (会長 柴田博)

2013年度フードスペシャリスト協会補助金事業として実施  
著作権など) 本講座の写真、文章 (引用した文章は除く)、イラストなどの著作権は制作を担当したニチレイフーズが所有、又は管理しております (制作会社等から購入しものを含む) ので、無断で複写やネット掲載などは行わないで下さい。

## 【参考文献】

柴田博著「肉を食べる人は長生きする」PHP研究所、2013年

## 【市販食品例について】

第5回などで栄養成分に配慮した食品例として掲載の『気くばり御膳®』

『選べるおかず』はニチレイフーズの市販用商品です。

詳しくお知りになりたい方は下記までお問い合わせください。

①株式会社ニチレイフーズ ウェルネス事業部 (ニチレイフーズダイレクト)

電話 0120-86-2101 (平日9:00~19:00)

②他の食品例をご覧になりたい場合は、「ニチレイフーズダイレクト」の

ホームページからご覧になれます。

発行) 2014/3/25