

栄養 について

いろいろな食べて健康に!!
「年をとったら粗食でいい」
は大間違い。

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

覚えよう!
毎日食べたい
10食品群

下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上*が目標です。

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
さかな	あぶら	にく	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	たまご	大豆 製品	くだもの

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。

*東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量でも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

<p>さかな</p> <p>干物や加工品 いか、えび、かにも</p>	<p>あぶら</p> <p>加工品、パンにバター ドレッシングなど</p>	<p>にく</p> <p>ウインナーやベーコン などの加工品も</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、ヨーグルト などの乳製品も</p>	<p>緑黄色野菜</p> <p>緑黄色野菜を たっぷり</p>
<p>海藻</p> <p>のりやひじきなど 乾物も</p>	<p>いも</p> <p>ふかして おやつ代わりに</p>	<p>たまご</p> <p>炒り卵などで 少量でも</p>	<p>大豆製品</p> <p>豆腐や 油揚げなども</p>	<p>くだもの</p> <p>朝食や、デザートに ドライフルーツも</p>

まずは毎日少しずつでも食べる習慣を。
たんぱく質を毎日食べる!!

合計点が3点以下の人に気にしてほしい食品がたんぱく質を多く含む肉や魚介類など。

「お肉はコレステロールが…」と控える人もいるかもしれませんが、お肉には老化の防止や筋肉の維持を助ける栄養素が豊富に含まれています。お肉が苦手な人は魚でも大丈夫。毎日の食事に少しずつ加えてみましょう。

お手軽!たんぱく質アップ術

<p>朝</p> <p>2点</p> <p>目玉焼きにハムを加えて ハムエッグ</p> <p>たまご にく</p>	<p>昼</p> <p>1点</p> <p>うどんに鯖缶やちくわ、 かまぼこをのせて</p> <p>さかな</p>	<p>夕</p> <p>2点</p> <p>肉団子や鶏肉で 具だくさん汁に</p> <p>やさい にく</p>
---	---	---

【例】

- ・鮭おにぎり
- ・サラダ
- ・くだもの なら...

やさい (トマト・にんじん)

くだもの (みかん)

さかな (鮭)

かいそう (のり)

量が少なくても料理の中に含まれていればOK