

2

フレイル予防の ポイントを伝えよう

伝えること(コミュニケーション)も交流の1つ。
いろいろな人に伝えることは、
自分の健康づくりだけでなく、
伝えた相手の健康づくりにもつながります。伝える連鎖が広がると、
お互いに助け合う住みやすい地域づくりにもつながりますね。



伝えよう!

- レベル1** **まずは、家族に伝えよう**
配偶者や子ども世代、孫世代。
フレイル予防のポイントは、若い世代の健康づくりにも共通する部分があります。
- レベル2** **次に、友人に伝えよう**
日頃よく顔を合わせる友人には伝えやすいですね。
- レベル3** **慣れたら、ご近所さんや気になる人に伝えよう**
リーフレットや食べポチェック表(48~50ページ参照)を渡して一緒にチェックするのもよいかも。
- レベル4** **いよいよデビュー、人が集まる機会に伝えよう**
町会やシニアクラブ活動、自身の趣味活動など、ちょっとした集いの場で伝えてみましょう。



伝えてみよう

栄養 のポイント

栄養のポイント!

「さあにぎやかにいただく」を
伝えよう

48ページの「さあにぎやかに健康づくり」
または、49,50ページの「食べポチェック表」を使って説明してみましょう。

1. 「さあにぎやかに健康づくり(48ページ参照)」を使う場合

基本のセリフ(説明の仕方)

三つ折りリーフレットの中間「栄養」の
黄色いページを見てください。

この表は、毎日積極的に食べてほしい
10食品群を示しています。その頭文字
を覚えやすく並べると「さあにぎや
かにいただく」となります。

各食品群にはそれぞれちがう働きを
もつ栄養素が含まれています。

1つの食品群を食べたら1点とします。
量は、少しでも入っていれば1点と
考えます。

みなさんは普段の食事でだいたい
何点くらい食べていますか?

少し考えてもらう

目標は、毎日7点以上です。

合言葉は、「さあにぎやかにいただく」
7点以上。覚えられましたか?

栄養 多様な栄養素(特にたんぱく質)

いろいろ食べて健康に!

「年を取ったら粗食でいい」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! 「食べポ」の10食品群

- さかな 動物性たんぱく質やカルシウム、
ビタミンDが豊富。
- あぶら 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- にく 良質なたんぱく源の代表。
- きゅう たんぱく質とカルシウムが豊富。
- やさい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- かいそう 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が
豊富。
- いも 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラル
もチャージ!
- たまご いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- たいす たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウム
も豊富。
- だもの ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

「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。

食べポの
ルール 多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
上の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上*が目標です。

* 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

今日のごはんは何点?!



2. 「食べポチェック表(49-50ページ参照)」を使う場合

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	〇の数 (点)
例	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	7点
1日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
2日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
3日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
4日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
5日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
6日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点
7日目	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	点

「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。

基本のセリフ(説明の仕方)

10の食品群が書いてあるチェック表を見てください。

この表は、毎日積極的に食べてほしい10食品群を示しています。その頭文字を覚えやすく並べると「さあにぎやかにいただく」となります。

横の一行が1日分です。

「例」のように、その日に食べた食品群の絵を○で囲んでみてください。量は、少しでも入っていればOKです。

○をつけてもらう

最後に右の空欄に○の合計(点数)を書き込みます。みなさんは何点くらいでしたか？

少し考えてもらう

目標は、毎日7点以上です。

合言葉は、「さあにぎやかにいただく」7点以上。覚えられましたか？

各食品群の補足説明

さかな 魚以外にもエビやカニ、干物や缶詰のような加工食品も含まれます。

あぶら 炒め物や揚げ物などの油を使う料理や、ドレッシングも含まれます。

にく ウインナーやベーコンなどの加工食品も含まれます。

牛乳・乳製品 乳製品も含まれますが、チーズには塩分も多く含まれるので食べ過ぎにも気をつけましょう。

やさい トマトやホウレン草など色の濃い緑黄色野菜を積極的に食べましょう。

海藻 海苔やひじきなど乾物は保存も効くので便利です。

大豆製品 納豆や豆腐、油揚げが含まれますが、味噌や醤油は含みません。

健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標です。

東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿ガイドライン策定委員会
大田区 元氣シニア・プロジェクト

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

覚えろ **さあにぎやかにいただく**

「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。

お問い合わせ 福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当 大田区蒲田5-13-14 電話：03-5744-1624