

10食品群 チェック表

日付を記入し、その日に食べた食品群にチェックを付けましょう。
 チェックひとつを1点として、1日の合計点を出します。7点以上が合格の目安。
 これに主食（ごはん、パンなど）をプラスすると、しっかり栄養がとれます。

	例 5/1	月 /	火 /	水 /	木 /	金 /	土 /	日 /
④ 魚 干物や加工品、 いか、えび、かになども	✓							
⑤ (油を使う料理) 油脂類 炒め物、パンにバター、 ドレッシングなど	✓							
⑥ 肉 ウインナー、ベーコン などの加工品も								
⑦ 牛乳 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	✓							
⑧ (緑黄色) 野菜 加熱などでかさを減らし たっぷり	✓							
⑨ 海藻 のりやひじきなど乾物も	✓							
⑩ 芋 ふかして お菓子の代わりに								
⑪ 卵 炒り卵などで少量からでも	✓							
⑫ 大豆 豆腐や油揚げなども								
⑬ 果物 朝食や、デザートに	✓							
合計 (点)	7							

※「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の多様性スコアの10品目の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進委員会が考案した合言葉です。

(公社) 宮城県栄養士会

おいしく食べて元気に過ごそう！

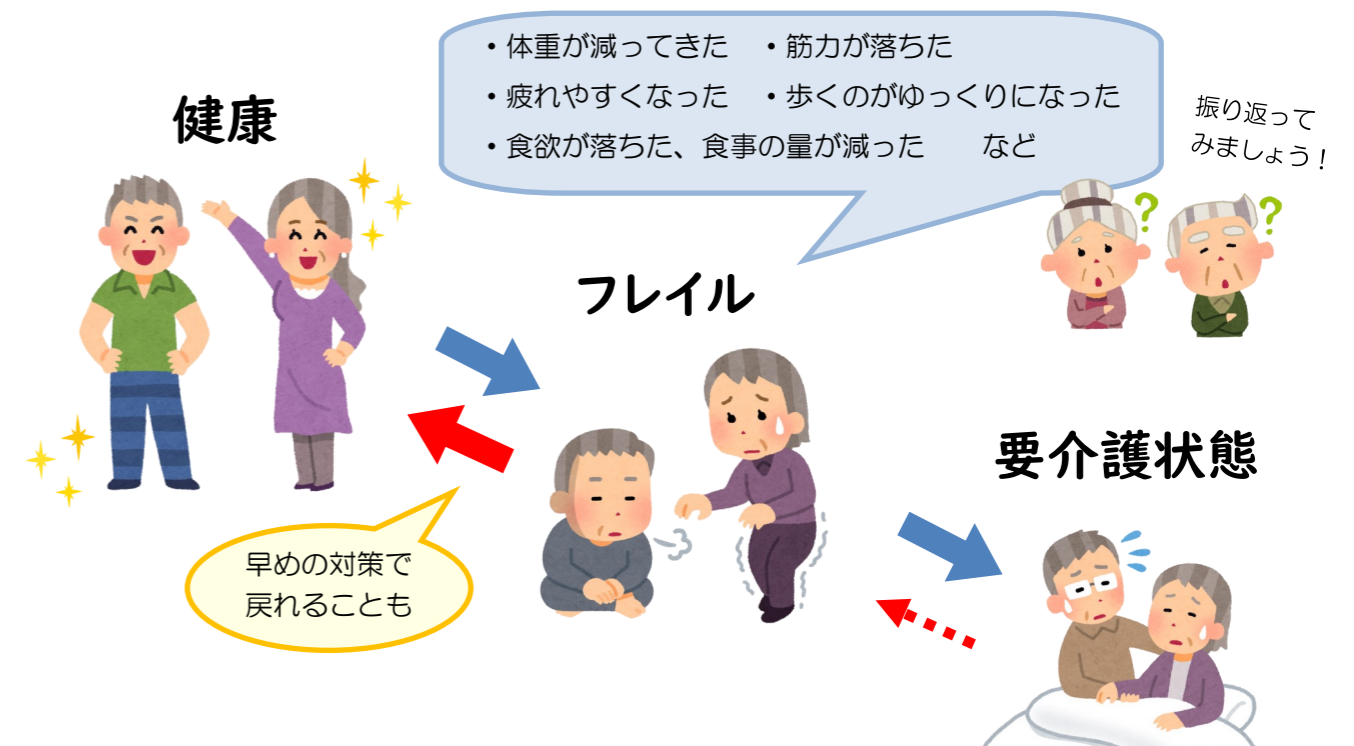
～しっかり食べて健康長寿～



毎日、美味しく楽しく食事をしていませんか？ シニアになったら、より大切な食生活。これからの毎日も元気に過ごすために、日頃から気を付けたいポイントがあります。

注意 ご存知ですか？「フレイル」

「フレイル」とは、身体的にも精神的にもひ弱になり、人との交流も減っていく状態で、要介護になる一歩手前のことです。



元気に過ごすためには、日頃からフレイル予防に取り組むこと、フレイルになった時には早めに対策することが大切です。

まずは体格を確認してみましょう

身長と体重から、BMI*で確認してみましょう。

※ BMI：身長と体重の比率から肥満・やせを判定する方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

	目標とするBMI
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

25以上は
肥満です



注意

BMIが目標以下だった方や、体重が減ってきている方は注意が必要です。

フレイル予防のための生活

健康づくりは毎日の積み重ね。特にこの3つが大切です。

食事



身体活動



趣味や社会参加



フレイル予防のための食事

① 1日3食、しっかり食べる

× こんな食べ方はNGです ×



② 主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食 ごはん パン めんなど 	主菜 肉や魚 たまご 豆腐 納豆など 	副菜 野菜 きのこ 海藻 いもなど 
---	--	---

③ いろいろな食品を食べる

食品によって含まれる栄養素が違うため、いろいろな食品を食べることで、まんべんなく栄養がとれます。詳しくは次の項目をご覧ください。











毎日食べたい10の食品群



多くの食品をとることで、栄養素の複合効果により筋肉量の低下や身体機能の低下を予防できるといわれています。

10の食品群から頭文字をとり、合言葉は

さあ にぎやかにいただく です。

さかな	魚・魚加工品		動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDを含む
あぶら	油脂類（油を使った料理）		細胞を作るために適度な油脂分が必要
にく	肉・肉加工品		良質なたんぱく源となる
ぎゅうにゅう	牛乳・乳製品		たんぱく質とカルシウムを多く含む
やさい	緑黄色野菜		ビタミンや食物繊維を十分にとれる
かいそう	海藻		ミネラルと食物繊維が多く含まれ、低エネルギー
いも	芋		糖質が多く、エネルギーのもとになる
たまご	卵		さまざまな調理法が可能で、簡単にたんぱく質がとれる
だいず	大豆・大豆製品		たんぱく質の元になるアミノ酸やカルシウムも多い
くだもの	果物		ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる

※出典：健康長寿ガイドライン 各論

10の食品群のうち、毎日7以上食べることが目標。（裏面にチェックシートがあります）これに、主食（ごはん・パン・めんなどの炭水化物）をプラスして、しっかり食べましょう。

食欲がない時は…

ごはんよりおかずから先に食べましょう。筋力低下を防ぐためには、特に主菜（たんぱく質）が大切です。食事が食べづらい時は、豆腐や茶わん蒸し、牛乳・乳製品やプリンなどがおすすめ。



食欲不振が続いて体重が減っている時は、栄養補助食品（ドリンクタイプやゼリータイプなど、様々な種類のものが市販されています）の利用も考えましょう。