

シニア世代の食事の3原則

① 欠食を絶対に避け、3食しっかり食べる。エネルギー源となる主食もしっかり食べる。(ご飯 150g 又は食パン 4枚切り 1枚)

② 和洋の主菜を取り入れ副菜も付ける。主食・主菜・副菜の献立を工夫し、楽しみながら食べる。

③ 1日1食は、油を使ったおかずを食べる。(おやつにドーナツ・ケーキ・シュークリーム・ポテトチップス・ポテトフライ等でも良いです)

★そして 10 食品群のチェックシート！

10食品群・食事様式チェックシート

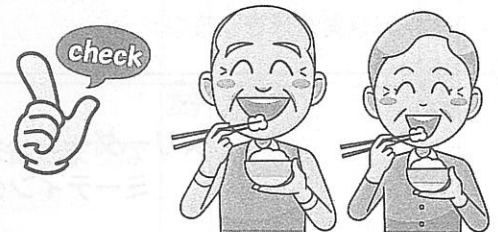
食事様式	洋食グループ				乳類グループ	日本食(和食)グループ				植物食品グループ		
	肉類	野菜(魚卵は除く)	油類	牛乳・乳製品		魚介類	大豆・大豆製品(みそ、豆油は除く)	緑黄色野菜*	果物	海藻類	芋類	
主食 ごはん、パン めん類												
食品の例	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム等の加工品	鶏卵、うずらの卵など	油、バター、マヨネーズなど	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	魚、えび、かに、貝類、干物、白身、練り製品など	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など	ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど	りんご、みかん、バナナなど	わかめ、ひじき、のりなど	じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど		
1日目	<input checked="" type="checkbox"/>											
2日目	<input checked="" type="checkbox"/>											
3日目	<input checked="" type="checkbox"/>											
4日目	<input checked="" type="checkbox"/>											
5日目	<input checked="" type="checkbox"/>											
6日目	<input checked="" type="checkbox"/>											
7日目	<input checked="" type="checkbox"/>											

(10食品群のチェックシート)

*淡色野菜、きのこ類はふくみません



(チェックシートで確認中)



◎ 10食品群のチェックシートでバランス良く、多様性のある食事が摂れているか確認する。

◎ 食べる量が少ない方は、油を使ったおかずの選び方が重要です。

◎ 1食 600~700Kcal を目標にしたい。遊び感覚で献立を組み立て、好きな料理を再確認する。

◎ 食欲がない時は、外出して食事をしたたり、食品の買い物をする。

- ・ 歳をとったら粗食はやめましょう！
- ・ あれも食べよう、これも食べよう、外食・会食もしよう！
- ・ 介護のいらぬ健康寿命を目指しましょう！

《参加者の感想(32名の方から回答:女性28名 男性4名)》

- ・ 多様性食品の摂り方、食事の大切さがわかった。
 - ・ (80歳以上になると)主食を摂ることが大切なことがわかった。
 - ・ 「食事様式チェックシート」が食生活を見直すきっかけとなった。
 - ・ 「食事様式チェックシート」を参考にしてバランスの良い食事を摂る。健康で楽しく長生きする秘訣は食にあり！
- ※概ね過半数の方が「よく理解できた」「今後生活に取り入れたい」との回答結果でした。

