

その3 栄養はバランスが命

～ 食べることは、生きること ～

☑元気に長生きするために、楽しく食べていますか？

在宅支援や通いの場で、栄養バランスを支えるためポイントをご紹介します！

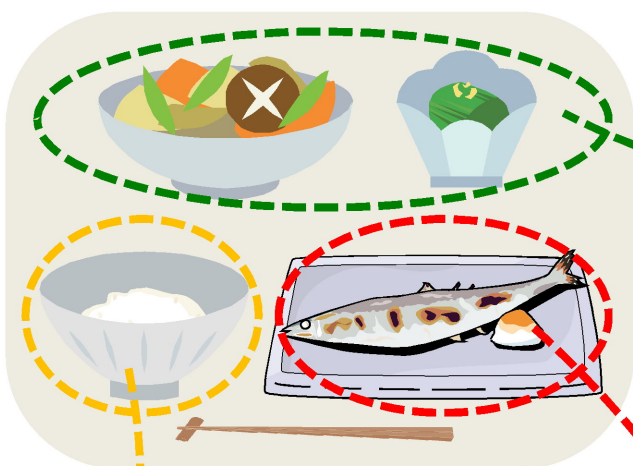
【ステップ1】「またくちにやさしいわ」をつけ、栄養バランス確認しよう！

【ステップ2】元気のカギはあなたに合った栄養バランスの改善！

☑食事の基本は毎日、**しい** + **ま・た・ち・に・さ** + **く・や・わ**

まずは、今の自分の栄養バランスについて知ってもらうことが大切です。

※食べている栄養って多い？少ない？
P14で確認してみましょう！



く・や・わ (副菜)

野菜、キノコ、海藻を主に使った料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源であり、身体の調子を調べてくれます。野菜はたっぷり食べましょう♪

多い人 → ◎です！続けましょう
少ない人 → 食物繊維・ビタミン不足に注意！

しい (主食)

ご飯、パン、麺、芋を主に使った料理

炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。

多い人 → 食べ過ぎ注意！
少ない人 → 運動するためにはきちんと食べましょう

ま・た・ち・に・さ (主菜)

肉、魚、卵、大豆、乳製品を主に使った料理

たんぱく質・脂質の供給源で、身体の血や肉をつくったり、エネルギー源になります。

多い人 → 食べ過ぎ注意！
少ない人 → 身体を作る大事なものです！しっかり食べましょう

☑1日に必要な水分の目安は？

★3食食べている方 → 500mlのペットボトル2本分

★2食食べている方 → 500mlのペットボトル3本分




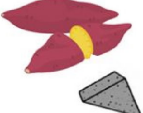
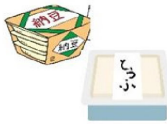







*食事でも沢山の水分がとれます。
*しっかり食べましょう！

☑ 『またくちにやさしいわ』をつけてみると…気をつける部分が見えてくる！

～ ● ● ● にチェックが入るように心がけよう ～

『簡単！食事バランスチェックシート』

またくちにやさしいわ

平成 年 月 日～ 月 日		月	火	水	木	金	土	日	合計
し 主食 	朝								個
	昼								個
	夕								個
い いも 	朝								個
	昼								個
	夕								個
ま 豆類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
た 卵類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
ち 乳製品 	朝								個
	昼								個
	夕								個
に 肉類・ハム 	朝								個
	昼								個
	夕								個
さ 魚類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
く 果物 	朝								個
	昼								個
	夕								個
や 野菜 	朝								個
	昼								個
	夕								個
わ 海藻類 	朝								個
	昼								個
	夕								個
体重 (kg)									

他にはどんなものを食べましたか

『他にはどんなものを食べましたか?』

- おやつ： • アルコール：
- お茶、水： • 漬物類：

★ 先ずはつけてみましょう！




(お試し1日 → 次は3日 → 目標は1週間)

★つけてみて、気づいたことを書いてみましょう！

.....

☑ 自分に合った食べ方を見つけましょう！

● 食事のバランスが偏っている方・食事が減ってきた方

- そんな人は“低栄養”になっているかもしれません。
- “低栄養”とは、健康で元気に活動するための栄養が足りていない状態です。
- いつもの食事に少しの工夫で、   にチェックがつけられます！

「最近食が細くなって、
食べられなくなった」
「体重が減ってきた」



例えば…！

★ごはんのみそ汁だけ…



★インスタントラーメンも

エネルギー 少しの工夫で栄養がアップ！



★レトルトカレーも少しの工夫で栄養アップ！



レトルトカレーにゆで大豆や、ゆで卵をのせる

その他にも、こんな工夫ができます…！

● 1日3食 食べられない方

- 1日に必要な“栄養”や“水分”が不足しているかも！
- 足りていないものは、間食で食べることを勧めてみる
 - ・ゆで卵、おにぎり、サンドイッチ など
 - ・手軽に摂れる「栄養補助食品」もOK

「早く起きることが苦手」
「昔から1日2食だから
このままでいい」



● むせて食べにくくなった方

- 少しの手間で、簡単に食べやすくできます！
- ・汁物や飲物がむせる場合… とろみ剤などで飲みやすくする
- ・食事がパサつかない工夫… パンは牛乳にひたす

「汁物がむせるようになった」
「飲み込みづらくなった」



「一人暮らしだから簡単に済ませる」
「調理がおっくうになってきた」

● 調理に手間をかけられない方

- 簡単レンジ調理がオススメ！
家にあるタッパーに材料を入れて、**チン**するだけで簡単に料理ができます！
- その他のレシピは、
大分県栄養士会にお尋ねください。

～ 簡単調理・魚の煮付け（例）～

- 材料) 魚1切れ「切り込みを入れる」
しょうゆ・砂糖・酒 各大さじ1
- 手順) ①耐熱皿に調味料を入れて、
魚の表にからめラップをかける。
②レンジで600Wなら3分・500Wなら4分
③カイワレ大根など飾るときれい



☑ 元気のカギは、あなたにあった食事バランスの改善！

栄養が少なかったり、多かったり…チェックがたくさんついて心配な方は、
下記の大分県栄養士会にご連絡ください。お近くの栄養士を紹介します。

(連絡先：大分県栄養士会 097-556-8810)

栄養が少ない？












- 体重が減って疲れやすくなった
- 食べる量や回数が減った
- 何を食べてよいかわからない
- 食べ物がかみにくい・飲み込みにくい
- 味がわからない
- 病気があり、何を食べてよいか悩む
- 買い物に行けない
- 調理ができない
- 食事が楽しくない

栄養が多い？

- 体重が増えて動きにくい
- 食べ物がかみにくく、
やわらかいものをよく食べる
- 家では座るか、
寝ていることが多い
- おやつや飲酒の量が増えた
- これまで来ていた服がはまらない
- 病気があり、医者からやせる
ように言われている

☑ 家に置いておく便利な食品チェック表

「栄養をプラスしたい」「災害備え」「なんだか食欲がない」などの時の味方になる食品をご紹介します！

食品	種類・食べ方	欲しいもの
水のペットボトル	 飲み物や料理に使う・防災用で生活用水にも使えます	
レトルト食品	 カレー・シチュー・やわらか食品(栄養士に聞いて下さい)	
肉や魚の缶詰	 やきとり・コンビーフ・さば・さんま・ツナ・鮭など	
たまご豆腐・納豆	 冷蔵庫に置いておけば簡単に食べられます。 消費期限に注意！	
冷凍食品	 ご飯・グラタン・かぼちゃ・ほうれん草・シューマイなど	
栄養強化食品	 クッキーのようなもので簡単に栄養補給できます	
ゼリー飲料	 飲み込みが悪い方でも食べやすく、栄養が摂れる物もあります	
栄養調整食品	 食欲がない時の栄養補給ができます	
とろみ剤	 汁物や飲み物でむせるかたへおすすめします。	
粉末飲料	 イオン飲料やココアなど栄養強化したものもあります	
粉末スープ・味噌汁	 野菜などたっぷり入ったものもあります。	

ドラッグストアや薬局で購入できるものがほとんどです。
特別な食品は、主治医や栄養士へ相談していただいてから利用してください。