



今月のテーマ

栄養バランスの良い
食事を心がけ、
健康な体を維持しよう！

今月のテーマは
「栄養バランスの良い食事を心がけ
健康な体を維持しよう」です。

バランスのいい食事とは
どのような食事のことでしょうか？

主食、主菜、副菜をそろえた 和食の食事スタイル

【主菜】

肉、魚、卵、大豆・大豆製品
を使ったメインおかず

乳製品や果物も
毎日摂りましょう！

【主食】

ごはん、パン、めん

【副菜】

野菜、きのこ、いも、海藻中心の
つけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

ごはんを中心とした、主食。

肉、魚、卵、大豆製品などを利用した食事の中心となる、主菜。

野菜、きのこ、いも、海藻中心の副菜や汁物。

このような和食の食事スタイルは

脂質の摂りすぎになりにくく、

栄養がバランス良く摂れるといわれています。

これに加え、間食も利用して

果物や乳製品も毎日摂取できると、

さらに栄養バランスが整います。

食生活の変化により
栄養バランスが乱れ
生活習慣病の増加や、
高齢者の低栄養が
問題に・・・。



しかし現代では、栄養摂取のバランスが乱れ、
肥満・糖尿病などの生活習慣病の増加や、
高齢者の低栄養が問題となっています。

年代別によくある栄養不足になりがちな食事例をみていきましょう。

●世代別！栄養不足にないがちな食事例

40～50歳代

60歳代以上

ダブル炭水化物型



たんぱく質などの栄養素が足りません。糖質の摂りすぎはメタボの原因にも。



**糖質の摂り過ぎ
たんぱく質、野菜不足**

草食低栄養型



野菜だけの食事ではたんぱく質や糖質が不足します。



**糖質
たんぱく質不足**

単品粗食型



おにぎりやパン、うどんなどの単品だけではたんぱく質がほとんど摂れません。



**たんぱく質
野菜不足**

まず40～50歳代でよく見られる食事例が、「ダブル炭水化物型」です。

例として、ラーメンとチャーハンの組み合わせ等です。糖質の摂り過ぎは、メタボの原因にもなります。また、たんぱく質や野菜の栄養が足りません。

次に、「草食低栄養型」です。

野菜だけの食事では、糖質やたんぱく質の栄養が不足しています。

60歳代で見られる食事例は、「単品粗食型」です。おにぎり、パン、うどんなどの単品だけでは、たんぱく質がほとんど摂れません。

栄養バランスの摂れた食生活を送る為には、幅広い食材を摂る事が大切です。

多様な食材を食べて元気に！

10の食品群の覚え方は

「さあ、にぎやかにいただく」

主食



や
など

+

さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳 	や = 野菜 	か = 海藻 
い = イモ 	た = 卵 	だ = 大豆 	く = 果物 	<p>※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。 ※海藻はきのこ類を含みます。</p>	

に

まずは無理なく数日で揃えるところから！

※「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。

そこで、この10の食品群を意識して
毎日食事を摂ることをおすすめします。

魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻(きのこも含む)、
いも、卵、大豆、果物の頭文字をとって
「さあにぎやか(に)いただく」と覚えましょう。

これらを意識することで、自然と栄養バランスが整います。
また色々な栄養素を一緒に摂ることで、
栄養素の相乗効果も期待できます。

目標は1日7品目以上です。
はじめのうちは、毎日そろえるのが難しいかもしれません。
まずは無理なく1週間や数日間でそろうように意識しましょう。

一汁一菜でもバランス良く 栄養が摂れるメニュー！

主菜



具たくさん
汁物

主食

デザート

今日のメニューは
ご飯、厚揚げとひき肉を使った主菜、
野菜やきのこがたっぷりと摂れる具だくさんの汁物、
さつまいもとりんごのデザートと、
一汁一菜でも、バランスよく栄養が摂れるメニューとなっています。

多様な食材を食べて元気に！

10の食品群の覚え方は

「さあ、にぎやかにいただく」

主食  や  など	+	さ =魚 	あ =油 	に =肉 	ぎ =牛乳 	や =野菜 	か =海藻 
		い =イモ 	た =卵 	だ =大豆 	く =果物 	<p>※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。 ※海藻はきのこ類を含みます。</p>	

まずは無理なく数日で揃えるところから！

※「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。

1食で「さあにぎやか(に)いただく」の10の食品群のうち、
7品目を摂ることができます。

「さあ、にぎやかにいただく」
を合言葉に、
様々な食材から
バランス良く栄養を摂るよう
心がけましょう！



「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、
様々な食材からバランス良く栄養を摂るように
心がけましょう。

次に今日のメニューで使用する食材の栄養について
ご紹介します。

<おすすめ食材>

チンゲン菜



油と一緒に調理することで、βカロテンの
吸収率アップ！色も鮮やかに！



風邪予防に役立つ

βカロテン、ビタミンC が豊富

βカロテンはピーマンの約 6 倍も！

カルシウム、カリウムも含まれる

まずチンゲン菜です。

ベータカロテンやビタミンCが豊富で、
風邪が流行る今の時期に役立たい野菜です。
不足しがちなカルシウムや鉄分なども含んでいます。

ベータカロテンはピーマンの約6倍も含まれています。
油と一緒に調理すると、栄養吸収率が上がったり、
色も鮮やかになるので、
炒め物にもおすすめです。

厚揚げ



型崩れしにくく、味が染み込みやすいので、
余分な調味料も使わずにすむ！

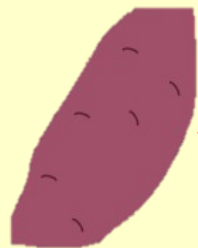
同量の木綿豆腐と比べると、
カルシウムやたんぱく質が
約2倍含まれ、効率よく
栄養が摂れる優秀な食材！

次に厚揚げです。
型崩れしにくく、適度に水分が抜けているので
味が染み込みやすく、余分な調味料も
使わずにすむという利点もあります。

また栄養面では、同量の木綿豆腐と比べ、
カルシウムやたんぱく質が約2倍と、
効率よく栄養を摂ることができます。

豆腐の栄養とうま味が凝縮された、優秀な食材です。

さつまいも



食物繊維、ビタミンC

りんご



カリウム、ポリフェノール

お互いにない栄養素を
補い合い、相性が良い。
腸内環境を整えたり、
美肌づくりにも役立ちます！



最後にさつまいもとりんごです。

さつまいもには、食物繊維やビタミンC、
りんごには、カリウムやポリフェノールが含まれています。

お互いにない栄養素を補い合い、相性がよいです。
腸内環境を整えたり、美肌づくりにも役立つ
食材の組み合わせです。

これらの食材を、日々の食生活に
是非取り入れて、健康づくりに役立っていただければと思います。

1食で**21.5g**の
たんぱく質が摂れます！
(ご飯110gを含む。)



厚揚げのひき肉炒め

具たくさんワンタンスープ

さつまいもとりんご
のデザート



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日 女性50g/日

また、今日のメニューでは、
3品で21.5gのたんぱく質をとることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、
男性1日60g、女性50gとされています。

動けるカラダに大切な筋肉を作るためには、
運動と共に、材料であるたんぱく質を
しっかり摂取する必要があります。

たんぱく質を意識しましょう

魚



サンマ 1尾 (100g)
17.2g



サケ 1切 (80g)
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)
25.8g



ちくわ 1本 (30g)
3.7g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)
13.8g



豚小間 5枚 (100g)
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)
17.3g



ひき肉 (100g)
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)
7.4g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)
6.6g



ヨーグルト 100g
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)
4.1g

卵



卵 1個 (55g)
6.5g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)
5.5g



納豆 1パック (40g)
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べると
たんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、
実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、
実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。
レシピの裏参照

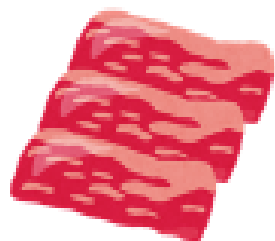
たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、
若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量

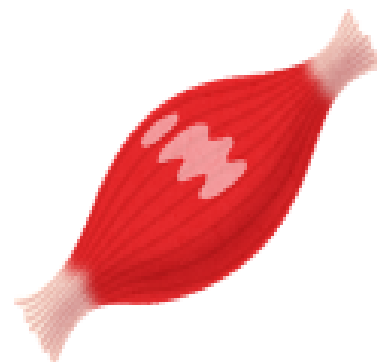


10g

アミノ酸



作られた筋肉の量



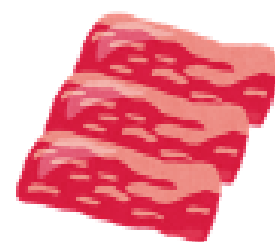
アミノ酸



若い頃より
しっかり食べる
必要があります！



高齢者



10g

摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で60gとされています。1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養をとるよう、心掛けましょう。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。