

シニア世代が元気で 健康な生活を送るために

高齢化社会を迎えた今日、シニア世代が健康で自立した生活を送ること。これは社会にとっても、家族にとっても望ましいことであり、そして、何よりもシニア世代の方々自身の願いです。

シニア世代が健康長寿を全うするためには、老化としっかり向き合い、その進行をできるだけ遅らせる工夫をすることが大切です。

そのためには、栄養バランスのとれた食生活、適度な運動や休養による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要なポイントとなります。



栄養バランスのとれた食事を心がけて

人のからだは、加齢に伴い、新陳代謝の速度が遅くなり、内臓の機能も低下します。このため、シニア世代は、特に食べ過ぎ（過食）や栄養不足（低栄養）に注意が必要です。栄養バランスのとれた食事を適量とりましょう。そのために、「食事バランスガイド」（P.3～）を活用してみましょう。



適度にからだを動かすことを習慣に

人のからだは年を重ねると筋力が低下します。シニア世代が日常生活を送っていく上で必要な筋力を維持することは大切なことです。

そのためには、毎日の家事や買物、歩くことなど、日常生活の中でこまめにからだを動かすように心がけましょう。また、筋力を維持するための運動を続けるようにしましょう。



生きがいや楽しみを見つけて

生きがいや楽しみは、日常生活にハリとうるおいを与え、「ずっと元気でいたい！」という思いを持続させてくれます。その思いが健康の維持に結びつくのです。

趣味を持つ、地域の活動に参加する、ボランティアで社会貢献をするなどの活動を通じて生きがいや楽しみを見出し、豊かな気持で暮らせるよう心がけましょう。

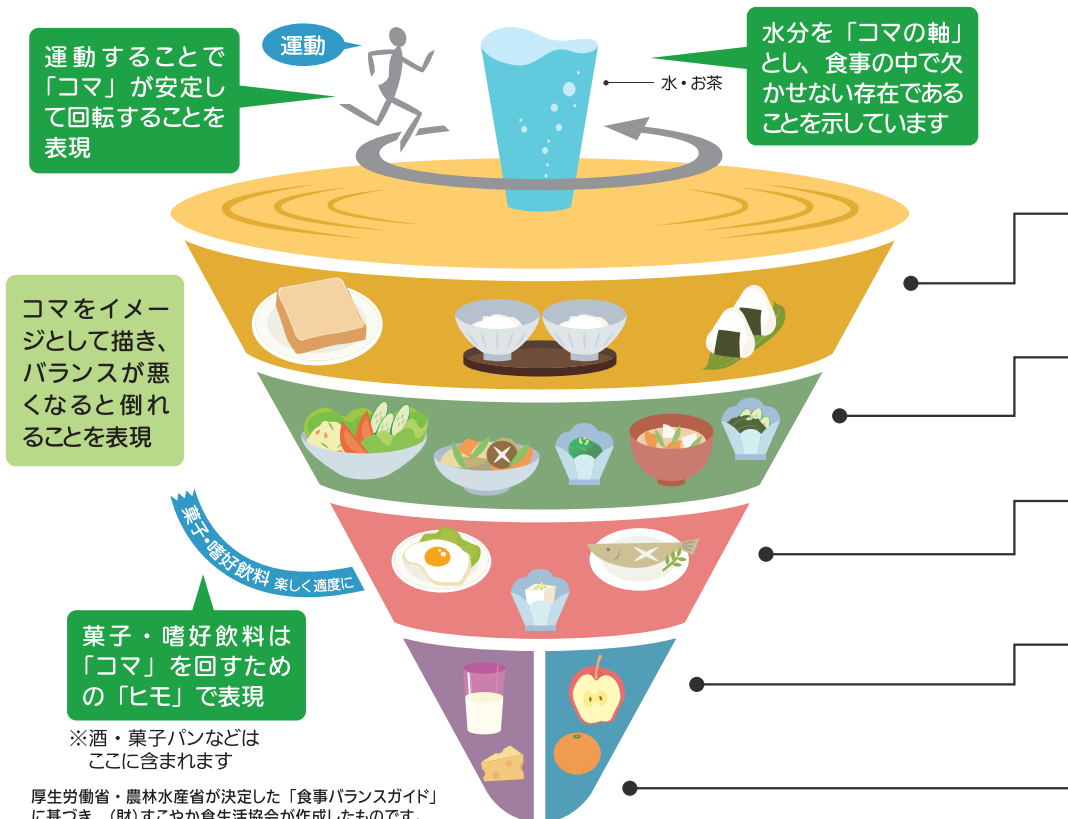


バランスのとれた食生活をサポートしてくれる「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「～つ（SV）」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後の方の場合)



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。

ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後(±200kcal)の方の適量を示しています。

それぞれのSV数は料理区分ごとに数えます。

なお、SVとはサービング(食事の提供量)の略です。



利用上の注意



「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

1日分

4~5
つ(SV)

主食(ごはん、パン、麺)

ごはん(普通盛り)だったら3杯程度

主食は

毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源

5~6
つ(SV)

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

野菜料理5皿程度

副菜は

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源

3~4
つ(SV)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

主菜は

血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

2
つ(SV)

牛乳・乳製品

牛乳だったら1本程度

牛乳・乳製品は

人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源

2
つ(SV)

果物

みかんだったら2個程度

果物は

ビタミンC、カリウム等の供給源

1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか。

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって違います。あなたの適量を把握してみましょう。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

| 性別 | エネルギー (kcal) | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|------------------------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 男性 6~9歳 70歳以上 | 1800 ±200 | 4~5 <small>つ</small> | 5~6 <small>つ</small> | 3~4 <small>つ</small> | 2 <small>つ</small> | 2 <small>つ</small> |
| 男性 10~11歳 | 2200 ±200 | 5~7 <small>つ</small> | 5~6 <small>つ</small> | 3~5 <small>つ</small> | 2 <small>つ</small> | 2 <small>つ</small> |
| 男性 12~17歳 18~69歳 | 2600 ±200 | 7~8 <small>つ</small> | 6~7 <small>つ</small> | 4~6 <small>つ</small> | 2~3 <small>つ</small> | 2~3 <small>つ</small> |
| 女性 6~9歳 70歳以上 | | | | | | |
| 女性 10~17歳 18~69歳 | | | | | | |

身体活動量低い
身体活動量ふつう以上

単位: つ(SV)
SVとはサービング
(食事の提供量)の略

※身体活動量の見方

低 い: 1日のうち座っていることがほとんどという方
ふつう: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う方
さらに強い運動や労働を行っている方は調整が必要です。

あなたの適量は？

年齢: _____ 歳 性別: _____ エネルギー: _____ kcal

主食



つ(SV)

副菜



つ(SV)

主菜



つ(SV)

牛乳・乳製品



つ(SV)

果物



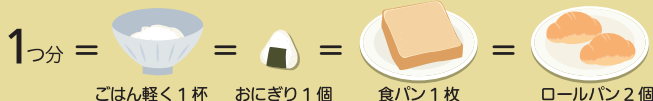
つ(SV)

「食事バランスガイド」の料理の数え方は「つ」、料理区別に見てみましょう。

「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

主食

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。



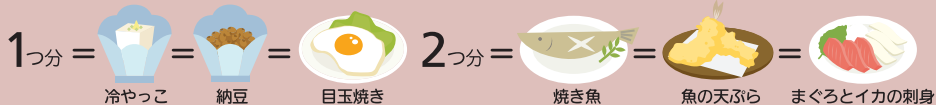
副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい（サラダはこの量で「1つ」）。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。



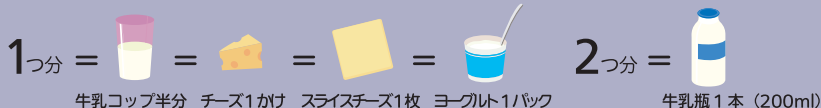
主菜

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。



牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。



果物

みかんやバナナなど小さい果物1個（約100g）は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

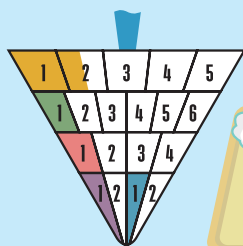


「食事バランスガイド」を活用した 食生活のチェック方法

1

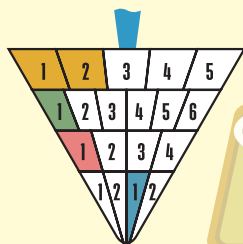
次の食事例は、1日に必要なエネルギー量が1,800kcal 前後の方にとって、バランスのとれた食事になるとみられる1日の献立例を示しています。これを基にして「食事バランスガイド」を活用したチェック方法を見てみましょう。

1日の食事例（1,800kcal 前後のシニアの方）



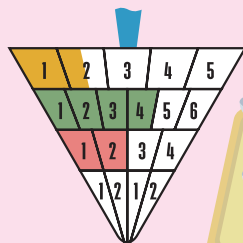
朝食

| 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-----------|-----|----|----|--------|----|
| ごはん普通盛り1杯 | 1.5 | | | | |
| 野菜サラダ | | 1 | | | |
| 納豆 | | | 1 | | |
| フルーツヨーグルト | | | | 1 | 1 |



昼食

| 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|------------|----|----|----|--------|----|
| 天ぷらうどん | 2 | | 1 | | |
| ほうれん草のおひたし | | 1 | | | |
| りんご半分 | | | | | 1 |

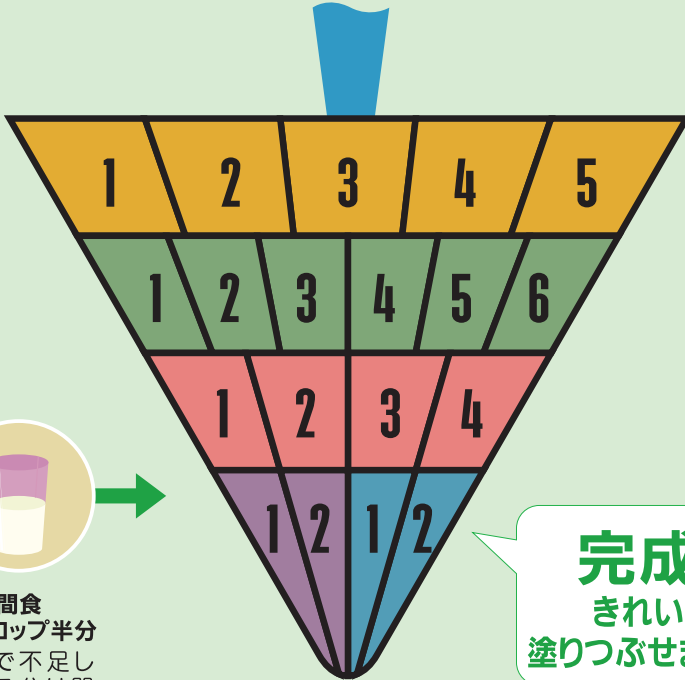


夕食

| 料理名 | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-----------|-----|----|----|--------|----|
| ごはん普通盛り1杯 | 1.5 | | | | |
| 具だくさん味噌汁 | | 1 | | | |
| 筑前煮 | | 2 | | | |
| 酢の物 | | 1 | | | |
| 焼き魚 | | | 2 | | |

2

1日に食べたものを、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ（SV）分になるか塗りつぶしてみると、下のコマのようになります。



間食
牛乳コップ半分
3食で不足している分は間食でプラス
(牛乳・乳製品)
1つ(SV)

完成!
きれいに塗りつぶせました。

実際に使ってみましょう! 次のページ ➔

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合は?

ごはんや野菜、肉などが一緒になっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう。

(例) カレーライス

- ごはんが大盛り1杯くらいなら → **主食「2つ」**
- 具の野菜が全部で小鉢1皿分くらいなら → **副菜「1つ」**
- 肉が全部でふだんの肉料理3分の1人前くらいなら → **主菜「1つ」**



あなたの食事を「食事バランスガイド」 を使ってチェックしてみましょう!

年 月 日()

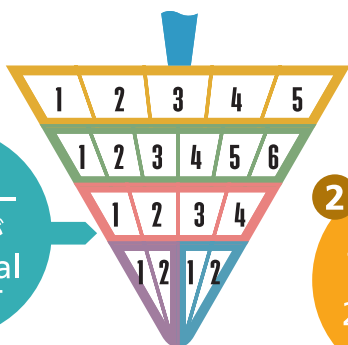
[つ(SV)]

| 食べた料理 | | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|-------|--|----|----|----|--------|----|
| 朝食 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 間食 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 合計 | | | | | | |

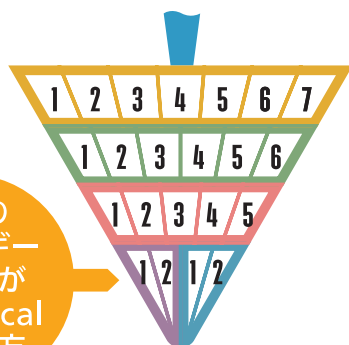
(注) 間食で果物や牛乳など、5つの料理区分に分類されるものをとった場合には、□に「～つ(SV)」を記載してください。菓子・嗜好飲料(P16参照)は「～つ(SV)」にカウントすることができません。

- 1 あなたの1日の食事を、左のページの「食べた料理」の欄に書き出してみましょ。
- 2 6ページの料理区分、19～22ページの「つ(SV)」早見表を参考にしながら、各料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ(SV)になるか、数字で記入してみましょ。
- 3 5ページで把握したあなたの適量に見合ったコマを下の3つのコマの中から選んでみましょ。
- 4 あなたの選んだコマで、左表の料理区分ごとの合計の欄に記入した数値を塗りつぶしてみましょ。
- 5 5つの料理区分ごとに過不足なくコマが塗りつぶされたら、バランスのとれた食事ということになります。過不足があれば、料理の数や量を加減して、コマのバランスがとれるようにしましょ。

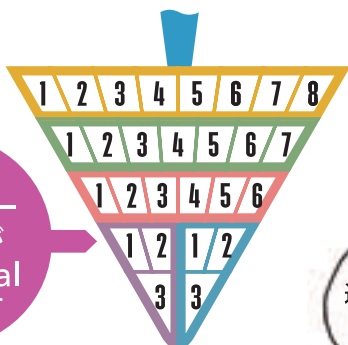
1 1日のエネルギー必要量が1,800kcal前後の方



2 1日のエネルギー必要量が2,200kcal前後の方



3 1日のエネルギー必要量が2,600kcal前後の方



あなたの適量に見合ったコマを使いましょ

