

# 高齢者向け食事バランスガイド

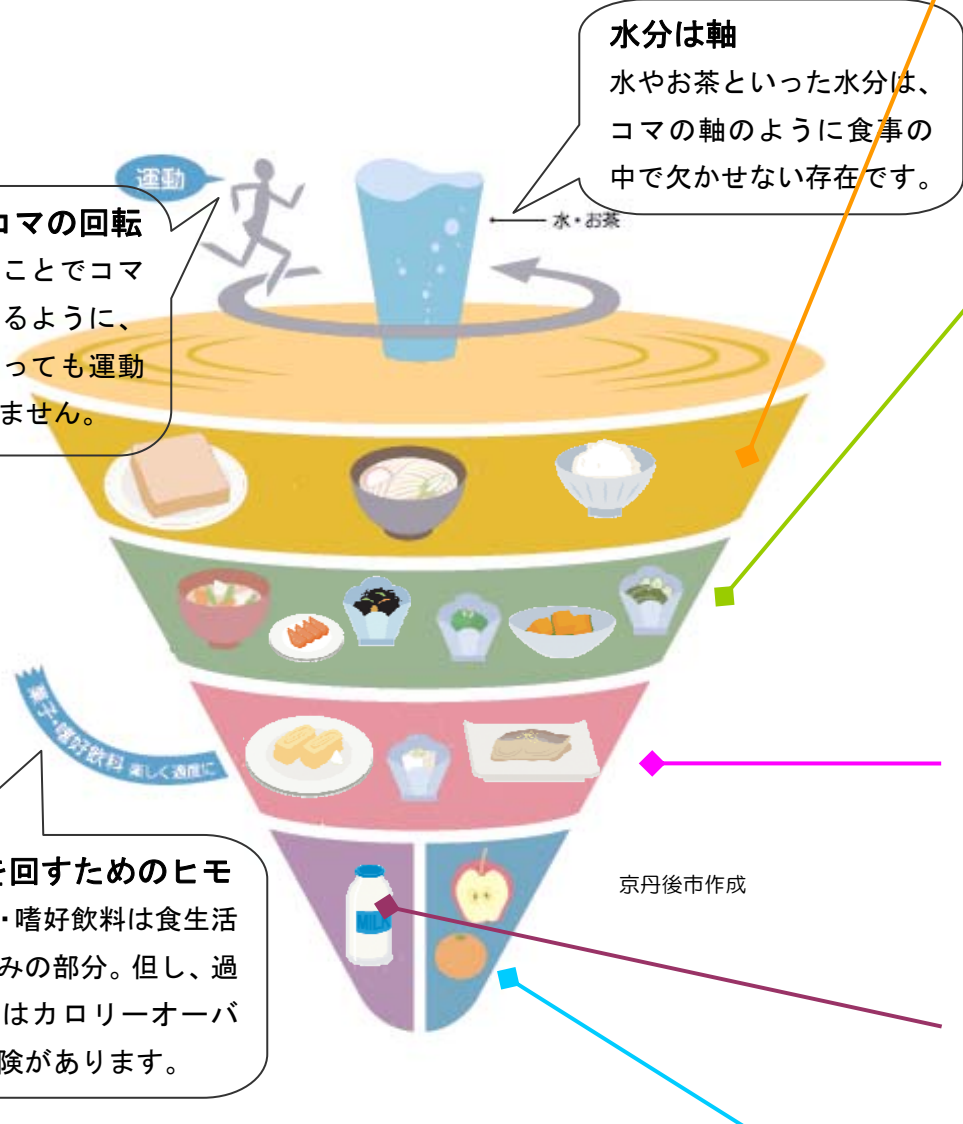
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかイラストでわかりやすく示しています。

高齢になると、食欲が低下したり、簡単な食事ですませたりと栄養が不足しがちです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を上手に組み合わせ、栄養をバランスよくとりましょう。体の基本になる食事をしっかりと、生き生きとしたシニアライフを楽しみましょう。

**運動はコマの回転**  
回転することでコマが安定するように、人間にとっても運動は欠かせません。

**水分は軸**  
水やお茶といった水分は、コマの軸のように食事の中で欠かせない存在です。

**コマを回すためのヒモ**  
お菓子・嗜好飲料は食生活の楽しみの部分。但し、過剰摂取はカロリーオーバーの危険があります。



[想定エネルギー量] 1,800kcal±200kcal

京丹後市作成

## 1 日 分

それぞれの食品グループの1日にとる量の目安の数値を「つ(SV)」であらわしています。

### 4~5 主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(中盛り) だったら 3杯程度

### 5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

### 3~4 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度

### 2 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら 1本程度

### 2 果物

つ(SV) みかんだったら 2個程度

## 料 理 例

1 っ分 = = = = 1.5 っ分 =   
ごはん小盛り1杯 お粥1杯 食パン1枚 ごはん中盛り1杯

2 っ分 = =   
うどん1杯 ざるそば1杯

1 っ分 = = = = =   
ポテサラが きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんみそ汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物

= = = =   
かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう トマト なます

2 っ分 = = = =   
野菜の煮しめ 野菜炒め 芋の煮っころがし 卵1個

1 っ分 = = = = = 3 っ分 =   
冷奴 納豆 目玉焼き 鶏のから揚げ

2 っ分 = = = =   
煮魚 干物 さしみ 豚肉のしょうが焼

1 っ分 = = = = 2 っ分 =   
プチチーズ1つ ヨーグルト1つ 牛乳コップ半分 牛乳瓶1本分

1 っ分 = = = = = = =   
みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半房 桃1個 バナ1本

※ SVとはサービング(食事提供量の単位)の略

料理のイラスト出典：第一出版『食事バランスガイド』を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### よくある質問

カレーはいくつ分になるの?  
主食2つ 副菜2つ 主菜2つ  
となります。



# 毎食そろえる器

## 4つの器をそろえましょう!!

毎食、「主食」、「主菜」、「副菜」が2品で、合計4つの器をそろえましょう。

**主食**＝ご飯・パン・めん類など

(炭水化物を主とした料理)

**主菜**＝肉・魚・卵・大豆製品などの料理

(たんぱく質を主とした料理)

**副菜**＝野菜・海藻・きのこなどの料理

(ビタミン、ミネラル、食物繊維を主とした料理)

### 水分補給も重要です!

食事中もしくは食後の水分補給も大切です。高齢になると、体の中の水分量が減り、のどの渇きも感じにくくなる為、脱水症になる可能性が高くなります。また、唾液分泌が減るため、食事が飲み込みにくくなります。

食事中の水分、また食事と食事の間にも、時間を決めて水分補給するようにしましょう。

### 間食に牛乳や果物を!

食事で牛乳や果物をとれない時は、間食でとるよう心がけましょう。

また、市販のお菓子やおまんじゅう、菓子パンなどは適量にし、基本は食事をしっかりとるようしましょう。

～嗜好品は1日200kcal程度までを目安に～

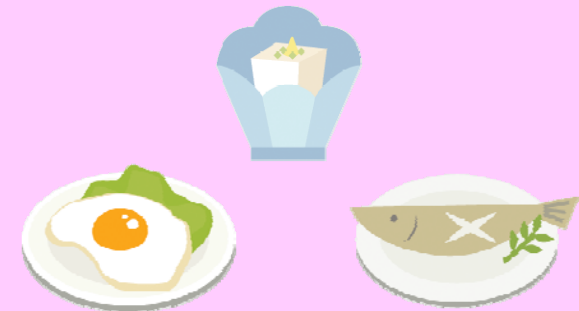
200kcal  
の目安

せんべい	3～4枚
どらやき	1個(70g)
チョコレート	板2/3枚(36g)
ビスケット	5枚(40g)

## ふくさい副菜



## しゅさい主菜



## しゅしょく主食



## ふくさい副菜 又は しる汁もの

