

# 栄養1 栄養バランスを考えよう



栄養バランスを整えるとは、必要な栄養素を知り、質と量を整えていくことです。栄養バランスを整えて、元気なからだづくりをしましょう。

## ★ 五大栄養素

・糖質（炭水化物）・たんぱく質・脂質（脂肪）・ビタミン・ミネラル

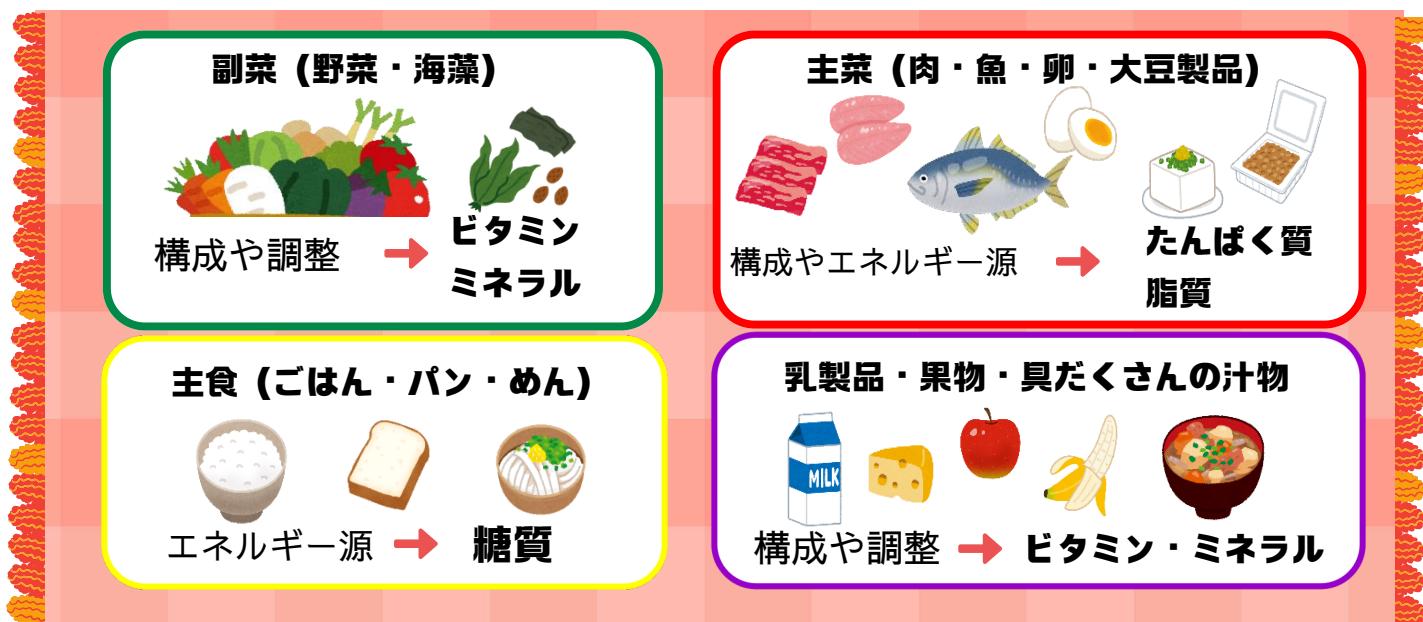
## ★ 栄養素の役割

役 割	栄 養 素
体を動かすエネルギー源となる	糖質、脂質やたんぱく質
体を作ったり、筋肉になる（構成）	たんぱく質や脂質
体を作ったり動かしたりするための調整をする（補助的作用）	ビタミンやミネラル

## ★ 栄養バランスの質

1回の食事のなかにはいろいろな栄養素をとりいれましょう！

### 栄養バランス ランチョンマット



● 炭水化物+たんぱく質+ビタミン・ミネラルが入った料理

○お好み焼き ○中華丼 ○鍋焼きうどん ○ちゃんぽんや皿うどん



ポイント！

しっかりとたんぱく質食品と野菜をとりいれましょう！

## ★ 栄養バランスの量

### 高齢期の一般的な目安量（1食分）

#### 〈主食〉ごはん・パン・めんのどれか1種類

ごはん：茶碗1杯

パン：6枚切り1枚

#### 〈主菜〉肉・魚・卵・大豆のどれか1種類

肉：手のひら1枚強

魚：一切れ（60～80g）

卵：Lサイズ1個

#### 〈副菜〉野菜・藻菜

緑黄色野菜：片手に1/2杯(30～50g)

その他の野菜：片手に1杯(60～70g)

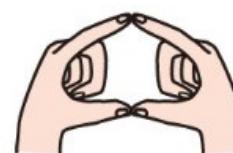
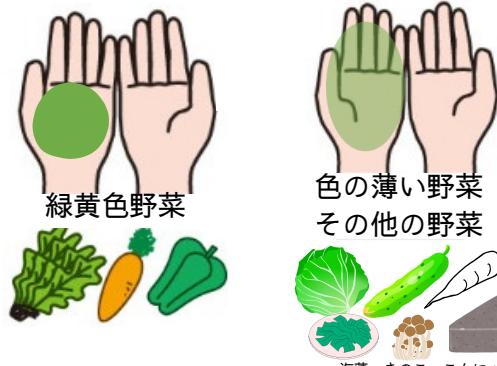
#### 〈汁物やデザート〉

牛乳：コップ1杯(200ml)

チーズ：1個(30g)

果物：片手に1/2杯(30～50g)

### 「手ばかり療法」



参考 イワサキ栄養指導フードモデル総合サイト

※生活習慣病や運動の量などによって必要な栄養素の量は変わります。

気になる方は管理栄養士に相談しましょう。

## ★ お手軽食材のご紹介

### ● たんぱく質をとるには・・・

納豆、温泉卵、サラダチキンなどはコンビニエンスストアでも手軽に購入できます。



### ● 野菜や海藻をとるには・・・

- ◎ カット野菜：纏切りキャベツやカット野菜、野菜炒め用やなべ用などがあります。
- ◎ 冷凍野菜：ブロッコリー・ほうれん草、南瓜など湯でてあるので便利です。
- ◎ 乾物：切り干し大根やひじき、カットわかめなど、買い置きをしておくとちょい足しに便利です。

→ スーパーやコンビニの惣菜コーナーで調理済みを購入できます。



## ★ 筋肉をつくるために

- ・筋肉をつくる材料になるタンパク質をしっかり食べましょう
- ・筋肉の刺激になる運動をしましょう

食事を構成する食品数が少ないと、たんぱく質が少なくなりがちです。続けているとフレイルにつながります。元気で丈夫な体を作るためには、食品群の数（さまざまな食品）を増やして、たんぱく質が豊富な食事を摂るようにしましょう。

## ポイント 「さあにぎやかにいただく」が合言葉

さまざまな食品（食品群）を食べてフレイルを予防しよう！



さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳	や 緑黄色野菜
魚・貝類 練り製品 缶詰	マヨネーズ ドレッシング オリーブオイル	牛肉・豚肉 鶏肉・ハム ソーセージ	牛乳 ヨーグルト チーズ	ほうれん草 ブロッコリー 人参・南瓜
に か 海藻	い 芋	た 卵	だ 大豆	く 果物
ワカメ ひじき	ジャガイモ さつまいも 長芋・里芋	鶏卵・うずら卵 温泉卵・卵豆腐	豆腐 大豆 高野豆腐	バナナ・みかん キウイフルーツ 缶詰

1日でさまざまな食品を食べるようにしましょう。特に○のタンパク質の食品をとりましょう。

筋肉をつくる（筋タンパク質合成）ためには、

1食あたり15～20gのたんぱく質をとる必要があります。

〈15～20gのたんぱく質を含む食材〉



刺身 5切れ



魚 1切れ



肉80g



卵3個



木綿豆腐 1丁

### ★手軽にたんぱく質を増やす工夫

おかずに入らすやチーズを足す



ヨーグルトにきなこを混ぜる



おやつに乳製品や総菜パンを選ぶ



飲み物は牛乳をたっぷり加えてカフェオレやミルクティーにする

### ★骨も丈夫にしましょう

- ・骨の主成分であるカルシウムを摂る
- ・カルシウムを効率よく吸収するためのビタミンDを摂る
- ・運動による刺激



#### カルシウムの多い食材

- ・ししゃも・干しエビ・しらす干し・小松菜・モロヘイヤ・牛乳やヨーグルト

#### ビタミンDの多い食材

- ・鮭・うなぎ・さんま・めかじき・きくらげ・干しシイタケ

※ビタミンDは日光を浴びると皮膚で合成できます

### コラム

#### 食べたら出すも大切



##### ◆便の様子を確認しましょう

1	コロコロ便		硬くてコロコロの兔糞便	長期の便秘はお薬で腸を整えることも大切です
2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便	乳酸菌などで腸内環境を整えましょう
3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便	食物繊維と水分はしっかりとれていますか
4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなくるを巻く便	バツチリ！ 良い腸内環境です！
5	やや柔らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	乳酸菌などで腸内環境を整えることも大切です
6	泥状便		定形の小片便、泥状の便	食物繊維の取り過ぎに注意しましょう
7	水様便		水様で、固体物を含まない液体状の便	脱水症の危険！吐き気に注意し、少しづつ水分摂取

図 排泄ケアナビを一部改変

しっかり食べて

元気な体を作りましょう