



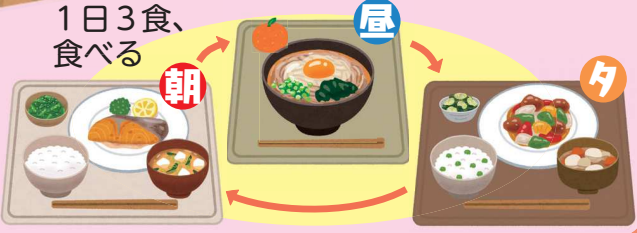
いきいき
長生き
食育ガイド

おいしく食べて元気に暮らそう



こんなことに気をつけよう

1日3食、
食べる



お茶、水は
こまめに



汁やめん類は
具たくさんに



私の5年後の目標!

例 ★5年後も、畑仕事を続ける! ★趣味の○○を極める!

おいしく食べるためのトレーニング

時々

- ★友人、ご近所さんなど誰かと一緒にたべよう
- ★外食も楽しもう
- ★近所の料理教室・健康づくり教室へも行ってみよう



唾液を出しましょう

唾液腺マッサージの一部



舌の動きをよくしましょう



ご存知でしたか?電子レンジを使うと簡単!

蒸し野菜

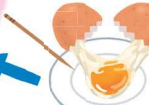
蒸し魚・肉

※注意※
加熱時間は短めに!
まずは、500Wで約1分から



目玉焼き

黄身に
楊子などで
穴をあける



具たくさんみそ汁

- ①材料のみ加熱
- ②水、みそを加えて加熱



温泉卵



煮物・
肉じゃが



食事づくりが めんどくなときはこちら

スープ・みそ汁の素

レトルト食品・冷凍食品

合わせ調味料

おかず缶



味付けが濃いめなので、塩分の取りすぎに注意
野菜をたっぷり入れる。汁は半分残す。

給食サービス・宅配も上手に利用!



種類も
増えています!



第2次健康おやかま21
シンボルマーク「おっぴー」

1食に 4つの器をそろえよう

栄養バランス
よく
食べるために

お惣菜利用・
外食のときも
意識して

副菜

主菜

主食

副菜または 具だくさん汁もの

からだの調子を
整える

からだをつくる

からだを動かす
エネルギーとなる

水分



1日1.5ℓを目安に
いろんなものから

朝・寝る前、
毎食十間で
こまめに!

果物 乳製品



おやつに!

今日も 食べた?

肉	
魚	
卵	
大豆製品	
海藻	
緑黄色野菜	
果物	
乳製品	
いも	
油	
主食	

医師等から、食事について指導を受けている方は、指示に従ってください。

氏名	
----	--

体重記録表

日付	体重	身長	BMI
月 日	kg	cm	
月 日	kg		
月 日	kg		
月 日	kg		
月 日	kg		
月 日	kg		
月 日	kg		
月 日	kg		

【BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)】

栄養状態を判定するために、体重と身長をもとに算出した値のこと。

年齢	目標とする(望ましい)BMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

※体重減少率(めやす)1ヶ月に3～5%、3ヶ月で7.5%、6ヶ月で10%
または、BMIが18.5未満の場合、低栄養のリスクがあると判断される。

気になることはありませんか？☑してみましよう。☑がたくさんあると、低栄養の心配があります。

- ① やせた 食べる量が減った
- 飲み込みにくい 食べたものをもどしそうになる 胃や胸あたりがむかむかする
- のどが渇きやすい 薄い味・濃い味がわかりにくい
- むせることがある 固い物が食べにくい
- 歯がない 入れ歯が合っていない 食べやすいものを選んで食べる
- ② 食欲が出ない 風邪をひきやすい 疲れやすい
- ③ あまり動かない 寝てばかりいる あまり歩かない
- ④ ふらつく 転倒・骨折 転倒に対する不安が大きい

まったく気になることがない

よくわからない

テーマ②：あなたのお食事チェック（様式②）

記入日：令和 年 月 日 名前：

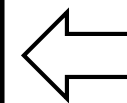
	時間	普段よく食べている 料理・食品名	よく食べている◎、時々○、たまに△、食べない×			
			ご飯、めん類 パン、菓子類	肉、魚、卵 大豆製品	牛乳、豆乳、低脂 肪乳、乳酸菌飲料 高カリ-飲料など	野菜、くだもの 海藻、きのこ類
起床～	時 分					
朝食	時 分					
(間食)						
昼食	時 分					
(間食)						
夕食	時 分					
(間食)						
～就寝	時 分					

テーマ③：あなたの水分チェック（様式③）

記入日：令和 年 月 日 名前：

	時間	普段よく飲んでいる 飲み物（杯またはcc）	よく飲んでいる◎、時々○、たまに△、飲まない×			
			水、お茶、コー ヒーなどの飲物	牛乳、豆乳、低脂 肪乳、乳酸菌飲料 高加糖飲料など	野菜や果物 100%などの 飲料やゼリー	缶や紙パック、 ペットボトルの 甘い飲料水など
起床～	時 分					
朝食	時 分					
(間食)						
昼食	時 分					
(間食)						
夕食	時 分					
(間食)						
～就寝	時 分					

1日合計 _____ CC になりました



目標
体重kg×30cc