

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜をそろえて バランスよく食べましょう!

副 菜

野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み体の調子を整えます。

主 食

ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主 菜

魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理で、たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

汁 物

みそ汁、お茶、牛乳、スープなど。



バランス点検表を活用した健康づくり

毎日食べよう
10種の食品群

毎日の食事は健康的で充実した生活を送るために欠かせない大切なものです。特に高齢期は「たくさん食べる」のではなく「まんべんなく食べる」という意識を持つことが大切です。そこで、

- ① 主食・主菜・副菜が揃っているか確認
- ② 下のバランス点検表で食べた食品の点検をしてみましょう。

数日記録すると、どの食品にかたよって食べているかが分かります。

肉	魚	卵	大豆	野菜類	海藻	イモ	乳製品	果物	油脂類	合計
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	=
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

※「東京都老人総合研究所」より

1日のうちで1回でも食べたものは1点、食べなかったものは0点として計算します。
10項目のうちあなたはいくつ食べましたか?

◆あなたの今日の点数は？

判定	点数	説明
	9~10点	理想的な食事内容です。その調子で毎日まんべんなく食べましょう。
	4~8点	足りなかった食品群を補えるよう、毎日の食事内容を工夫してみましょう。
	1~3点	食生活がかたよっているようです。いろいろな食品を食べよう心がけましょう。

バランスの取れた食事をして
いる人ほど元気です!

