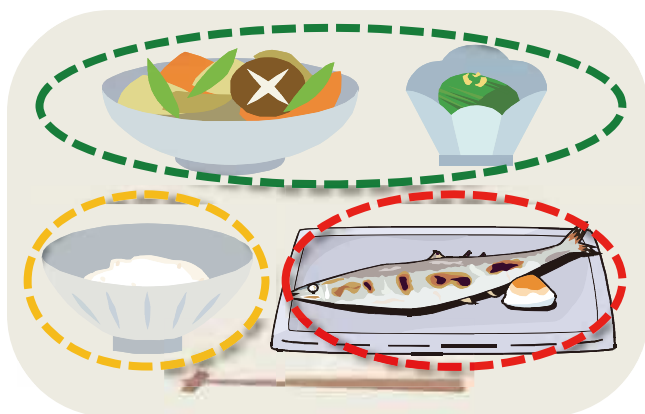


☑元気に長生きするために、楽しく食べていますか？

☑食事の基本は し・い + ま・た・ち・に・さ + く・や・わ

まずは、今の自分の栄養バランスについて知ってもらうことが大切です。



『簡単！食事バランスチェックシート』

またくちにやさしいわ

年	月	日	月	火	水	木	金	土	日	合計
ま	豆類	朝								個
		昼								個
		夕								個
た	卵類	朝								個
		昼								個
		夕								個
く	果物	朝								個
		昼								個
		夕								個
ち	乳製品	朝								個
		昼								個
		夕								個
に	肉類・ハム	朝								個
		昼								個
		夕								個
や	野菜	朝	●	●						個
		昼	●	●						個
		夕								個
さ	魚類	朝								個
		昼	●							個
		夕								個
し	主食	朝	●							個
		昼								個
		夕								個
い	いも類	朝								個
		昼								個
		夕								個
わ	海藻類	朝								個
		昼								個
		夕								個
体重 (kg)										

『他にはどんなものを食べましたか？』

- ・おやつ：まんじゅう ・アルコール：しょうちゅう
- ・お茶、水：ゆのみ3杯 ・漬物類：たくあん

く・や・わ (副菜)

野菜、芋、キノコ、海藻を主に使った料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源であり、身体の調子を調整してくれます。野菜はたっぷり食べましょう♪

多い人 → ◎です！続けましょう
少ない人 → 食物繊維・ビタミン不足に注意！

ま・た・ち・に・さ (主菜)

肉、魚、卵、大豆、乳製品を主に使った料理

たんぱく質・脂質の供給源で、身体の血や肉をつくったり、エネルギー源になります。

多い人 → 食べ過ぎ注意！
少ない人 → 身体を作る大事なものです。しっかり食べましょう

し・い (主食)

ご飯、パン、麺を主に使った料理

炭水化物の供給源で、熱や身体を動かすためのエネルギー源になります。

多い人 → 食べ過ぎ注意！
少ない人 → 運動するためにはきちんと食べましょう

☑自分に合った食べ方を見つけましょう

●食事のバランスが偏っている方・食事量が減ってきた方

- そんな人は“低栄養”になっているかもしれません。
- “低栄養”とは、健康で元気に活動するための栄養が足りていない状態です。
- いつもの食事に少しの工夫で、   にチェックがつけられます！

「最近食が細くなって、
食べられなくなった」
「体重が減ってきた」



例えば…！

★ごはんのみそ汁だけ…



★インスタントラーメンも

少しの工夫で栄養がアップ！



★レトルトカレーも少しの工夫で栄養アップ！



☑食べ方別の工夫

●1日3食 食べられない方

- 1日に必要な“栄養”や“水分”が不足しているかも！
- 足りていないものは、間食で食べることを勧めてみる
 - ・ ゆで卵・おにぎり・サンドイッチ など
 - ・ 手軽に摂れる「栄養補助食品」もOK

早起きは苦手！
昔から2食だから
このままでいい！



●むせて食べにくくなった方

- 少しの手間で、簡単に食べやすくできます！
- ・ 汁物や飲物がむせる場合 … とうもろこしなどで飲みやすくする
- ・ 食事がパサつかない工夫 … パンは牛乳にひたす
野菜をゆでて卵焼きにいれる
野菜の和物はマヨネーズでしっとりさせる

汁物がむせるようになった
飲み込みづらくなった



●調理に手間をかけられない方

- 簡単調理がオススメ！
缶詰を使えば簡単にできる
- その他のレシピは、
大分県栄養士会にお尋ねください。

～ 例）簡単調理例・さんま缶ごはん ～

材料）米2合・さんま缶1缶・めんつゆ大さじ2・
酒大さじ2・あれば人参や油揚げ・しめじ等をいれ
るとおいしく、**赤・黄色・緑**が摂れます！

手順）

- ①米をといで材料を全部入れて普段の水かけんで炊飯する
- ②炊き上がったらくよく混ぜる

☑惣菜やコンビニを利用する方へおすすめの選び方

またくちにやさしいわ の色をイメージして買物をしましょう



★1種類で3色のバランスが摂れるものもあります。



幕の内弁当



具入り汁物
(肉うどん・
ちゃんぽん等)



サンド
イッチ等



カレーライス
ハヤシライス
中華丼等

☑家に置いておく便利な食品チェック表

「栄養をプラスしたい」「災害備え」「なんだか食欲がない」などの時の味方になる食品をご紹介します！

食品	種類・食べ方	欲しいもの
水のペットボトル	飲み物や料理に使う・防災用で生活用水にも使えます	
レトルト食品	カレー・シチュー・やわらか食品（栄養士に聞いて下さい）	
肉や魚の缶詰	やきとり・コンビーフ・さば・さんま・ツナ・鮭など	
たまご豆腐・納豆	冷蔵庫に置いておけば簡単に食べられます （消費期限に注意）	
冷凍食品	ご飯・グラタン・かぼちゃ・ほうれん草・シューマイなど	
栄養強化食品	クッキーのようなもので簡単に栄養補給できます	
ゼリー飲料	飲み込みが悪い方でも食べやすく、栄養が摂れる物もあります	
栄養調整食品	食欲がない時の栄養補給ができます	
とろみ剤	汁物や飲み物でむせるかたへおすすめします	
粉末飲料	イオン飲料やココアなど栄養強化したものもあります	
粉末スープ・味噌汁	野菜などたっぷり入ったものもあります	

スーパーやドラッグストアや薬局で購入できます。

特別な食品は主治医や栄養士へ相談していただいてから利用してください。

☑1日に必要な水分量を摂りましょう

★3食食べている方 → 500mlのペットボトル2本分

★2食食べている方 → 500mlのペットボトル3本分



*食事でも沢山の水分がとれます。
*しっかり食べましょう！