作戦３ 食事のバランスをアップ！

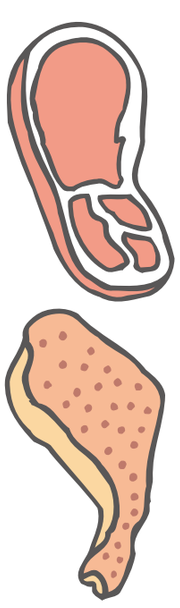
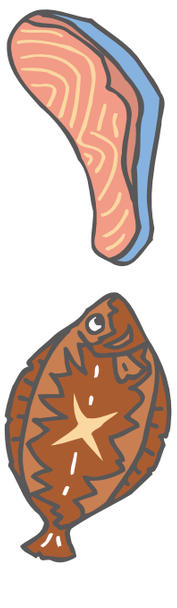
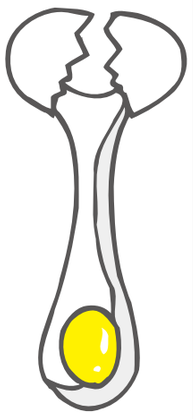
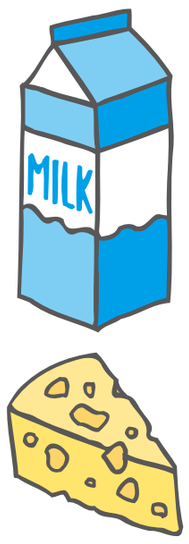
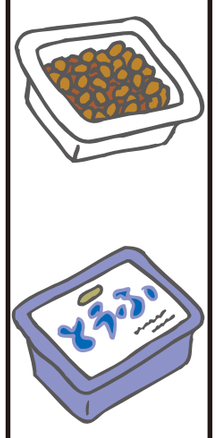
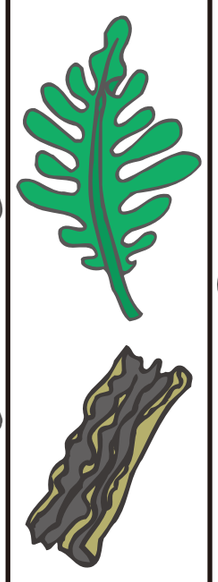
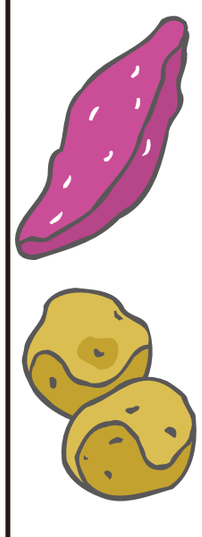
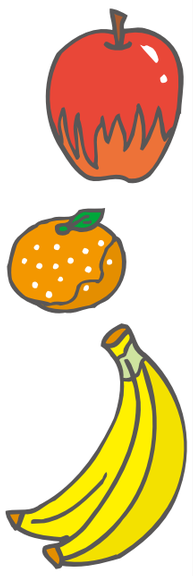
筋肉のもとになる栄養をしっかりと
とることが大切です。おいしく食べて、
体力、免疫力を保ちましょう。

あなたの食生活をチェック
10食品群チェックシート

気をつけて！ こんなサイン

- □ 一日３食
  きちんと食べていない
- □ 体重が減ってきた
  （半年で２～３kg以上）

１日に何の食品を何回食べたか、「○」を書き入れてみましょう。
１日に２回食べたら「○」を追加して「◎」にし、一週間の食事をチェックしてみましょう。
良く食べる食品、あまり食べない食品がわかります。毎日10品目そろえて、バランスのとれた食事を心がけましょう。

	しっかり食べる群					いろいろ食べる群					
	タンパク質の供給源『身体を作る』					ビタミン・ミネラルの供給源『身体の調子を整える・エネルギーのもと』					
食品群 / 月日	肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	いも	果物	油	緑黄色野菜	合計（○でも◎でも1個と数える）
											
／											／個
／											／個
／											／個
／											／個
／											／個
／											／個
／											／個

１日で○または◎が７個以上になるような食生活を目指しましょう。

- ●この10食品群に加えて、主食として「米」や「パン」を食べます。主食、主菜、副菜を意識しながら食べることにより、自然とこの10食品が多く取れるようになってきます。 ➡19ページへ
- ●しっかりと食べるには、よくかむことができるお口の健康が大切です。 ➡20ページへ

参考文献：東京都健康長寿医療センター研究所「地域在宅高齢者における栄養の特性と課題」より

【注意】アレルギー、食事制限等について配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前にご相談ください。