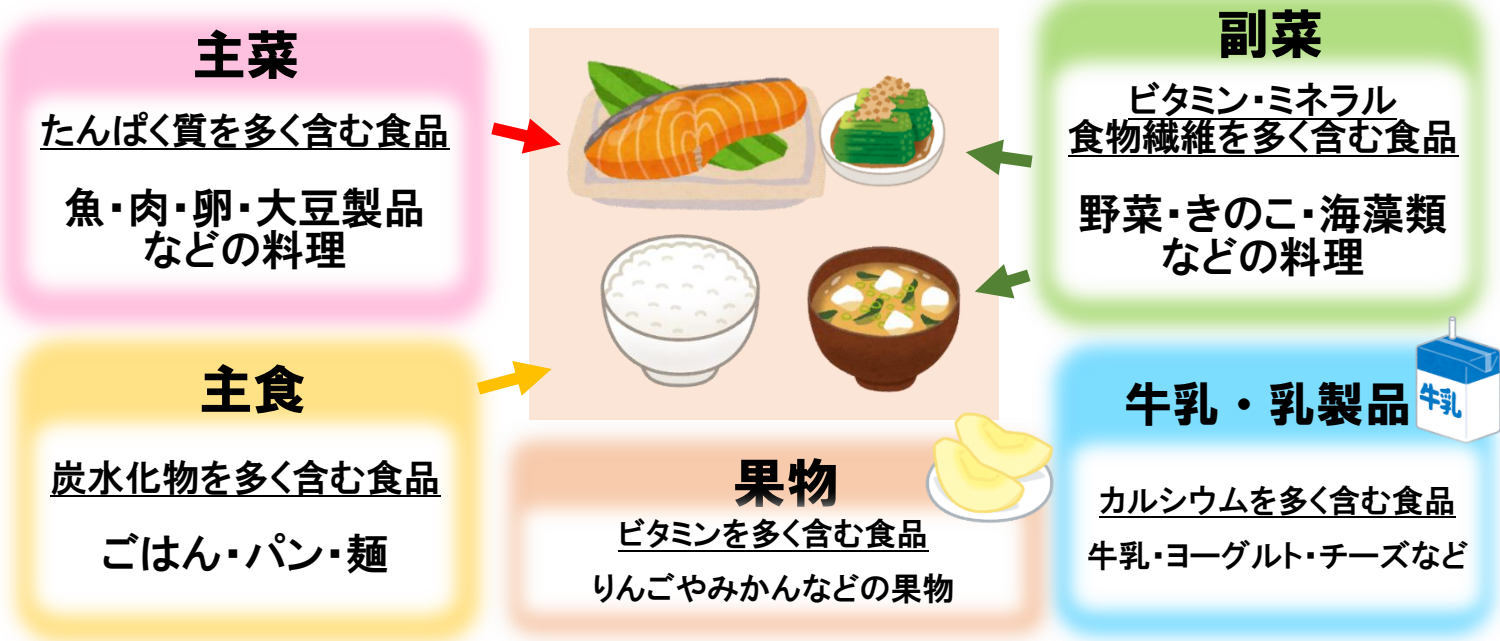


高齢者の食事の目安量

私達の身体は、寝ているとき、座っているときなど活動していなくても、エネルギーを消費します。「動いていないからごはん汁物の粗食でいい」ではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

バランスの良い食事

まずは、バランスの良い食事を心がけましょう。「**主食**・**主菜**・**副菜**」に「**果物**」と「**牛乳**・**乳製品**」をプラスした食事がバランスの良い食事になります。



それぞれの主な役割



1日の目安量

主食×1品/1食あたり
主菜×1品/1食あたり
副菜×2品/1食あたり

1日3食 + 牛乳をコップ1~2杯/日
果物を握りこぶし1個分/日

上 市 町

主菜

主食×1品/1食あたり

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆を使ったおかずを、**毎食1品**が目安です。
たんぱく質の必要量は1日に体重(kg)あたり1g/以上です。

※含まれるたんぱく質の量…(g)で表示



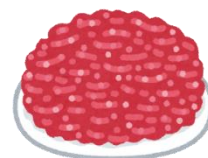
牛・豚もも肉
80g(約17g)



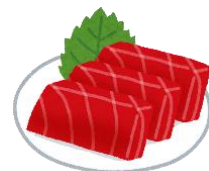
鶏もも肉
80g(約15g)



鶏むね肉・ささみ肉
80g(約18g)



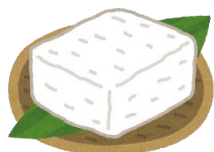
合いびき肉
80g(約18g)



赤身の魚
80g(約18g)



白身魚・青背の魚
80g(約16g)



木綿豆腐1/3丁
100g(約7g)



絹ごし豆腐1/3丁
100g(約5g)



納豆1パック
35g(約6g)



卵
50g(約6g)

副菜

副菜×2品/1食あたり

1日の目安量は、生野菜だと**両手**に3杯分(350g)、加熱したものと**片手**に3杯分です。
料理で示すと、野菜・きのこ・海藻を使った料理を、**5品**が目安です。
緑黄色野菜：淡色野菜＝1：2の割合が理想的です。

生野菜



× 3杯

加熱野菜



× 3杯

◎緑黄色野菜(色の濃い野菜)

ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、春菊、にら、ピーマン、ブロッコリー、人参、トマトなど

◎淡色野菜(色の薄い野菜)

白菜、キャベツ、レタス、玉ねぎ、なす、大根、かぶ、きゅうり、もやし、ごぼう、れんこんなど

※糖尿病や腎臓病など食事制限のある方は医師の指示に従い、食事をすすめましょう。