

おいしく食べて、 元気に長生き人生を送りましょう!

～ 健康の秘訣は食事から! 低栄養になっていませんか? ～

低栄養になる食生活を送っていませんか?

- 肉や魚などのおかずは食べない
- 少食になった 好き嫌いが多い
- いつも同じものばかり食べる

すると

低栄養 エネルギー、たんぱく質
不足の状態

筋肉や免疫などが作りにくくなる!

そのため

転倒・骨折しやすくなる
病気にかかりやすくなる

入院・介護の可能性大!

低栄養予防が「元気で長生きの道しるべ」!

いつまでも元気でいるために、自分の食生活を見直しましょう!

① 1日の目安量 (手ばかり栄養法) : 1日にこれぐらいは食べましょう!

主食(ごはん)

※1食につき
「にぎりこぶし」で
1こ分



主菜(魚・肉・卵・大豆)

両手にのるぐらい



副菜(野菜)

1日 両手に軽く3杯分



1杯は色の濃い野菜
(緑黄色野菜)を



あとの2杯はその他の野菜



いも類

《じゃがいもの場合》
小さめの「にぎりこぶし」
で1つ分



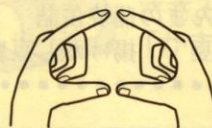
牛乳

200ml
(コップ1杯)



果物

人差し指と親指の輪の中に入るぐらい



出典: ©ヘルスプランニング・あいち

《手ばかり栄養法とは?》

体の大きい人は手も大きく、必要とする食事量も多いことから「手の大きさ」をものさしにして、自分の必要な食事量を確認する方法です。

② バランスのとれた食事内容

できるだけ三食とも主食・主菜・副菜をそろえましょう!
(難しければ、1日の中で補いましょう)



年を重ねると、のどの渇きを感じにくくなります。特に水分不足になりやすい起床、外出前後、入浴前後、就寝前などに水分をとりましょう。

1日にコップ5~6杯(約1000ml)ぐらいを飲みましょう。

③ よい食べ方で健康な体をつくりましょう!

- 体をつくるたんぱく質(魚・肉・卵・大豆)が不足しないように
主菜から食べましょう
- 朝食から三食きちんと食べましょう
- 食欲がないときは、食べられるものを食べられるときに
- 食べにくい、飲み込みにくいものは、自分に合った固さ・大きさに食べましょう



買って食べる人が多い方へ

バランスよく食べる買い方 & 簡単アレンジ方法

お弁当の日 主食・主菜・副菜のそろった「幕の内弁当」を選びましょう!



お惣菜を買う日 おかずは主菜1品・副菜は1~2品選びましょう!

(例) 主菜になる惣菜

- ・筑前煮 ・肉じゃが ・鶏の照り焼き
- ・トンカツ ・レバー甘辛煮
- ・焼魚・煮魚 ・さんまの蒲焼缶詰
- ・出し巻き卵 ・納豆 ・揚げだし豆腐



(例) 副菜になる惣菜

- ・切り干し大根の煮物 ・きんぴらごぼう
- ・かぼちゃの煮物 ・ポテトサラダ
- ・春雨サラダ ・ほうれん草お浸し
- ・海藻サラダ ・白和え ・ひじきの煮物



インスタント・レトルト食品を買う日

- 家にある残り野菜を入れて、バランスアップを!
- うどんなど主菜が入っていないインスタント食品には卵、豆腐などを加えて



バランスがとれる 簡単 おかずレシピ

つつじ会「一人暮らしの簡単料理」より



※使用する電子レンジによって加熱時間が変わることがあります。



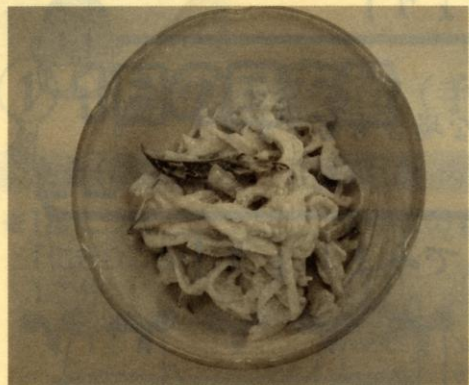
豚肉と野菜のレンジ蒸し



《 作り方 》

- ① 人参を千切りにし、にらを人参と同じ長さに切る。(葉野菜が噛みにくい方は、1センチぐらいに切る。)
- ② ボウルにもやし・人参・にらを入れ、塩・こしょうをふり、混ぜ合わせる。
- ③ ②を皿に盛り、真ん中をくぼませる。周りに豚肉を並べ、ラップをふんわりかける。
- ④ 電子レンジに入れて、2分30秒～3分ほど加熱する。
- ⑤ お好みでポン酢などをかけて、お召し上がりください。

材 料	1 人 分
豚肉(こま切れ)	30g～50g
もやし	1/2袋
人参	2センチ
にら	1/4束
塩・こしょう	少々



ささみの切干大根あえ



《 作り方 》

- ① ボウルに切干大根を入れ、かぶるくらいの水を入れ、10分以上つけておく。
- ② 人参ときゅうりを千切りにする。
- ③ ささみに塩・こしょう・酒を少々ふり、ラップをかけ、レンジで1～2分ほど加熱。冷めてから、ささみをほぐす。
- ④ 切干大根と人参を深めの皿に入れ、材料に浸るくらいの水を入れる。ラップをかけ、レンジで3分ほど加熱する。(野菜がまだかたい場合は、追加で加熱。)
- ⑤ ④の水気をしぼり、Aを加え、あえる。

材 料	1 人 分	
ささみ	2本	
切干大根	10g	
きゅうり	1/4本	
人参	2センチ	
塩・こしょう・酒	少々	
A	マヨネーズ	大さじ1
	わさび	少々
	しょうゆ	少々
	牛乳 (スキムミルク)	大さじ1/2 (小さじ1)



ささみがない場合は、「かにかまぼこ」や「かまぼこ」を使うこともできます!

簡単にできる料理を広報で掲載しています! ぜひ、参考にしてください。



おいしく食べるためには

お口のケアも大切です！

～歯や歯肉の健康4か条～

その① 食べたら磨こう！

歯ブラシを歯の根元にピタッと当てて磨きましょう！

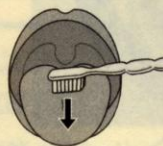
(お口の清潔はインフルエンザや肺炎、生活習慣病の予防にもつながります！)



その② 口臭予防に舌磨きをしましょう！

口臭の正体はお口の中の汚れです。

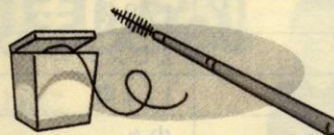
歯だけでなく、舌や入れ歯のお手入れも忘れずに
しましょう！



その③ 隅々まできれいにできる便利グッズを使ってみましょう！

歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは落とせません！
歯間ブラシやフロスで、簡単に落とせます！

(使用方法は歯科医師、歯科衛生士にお問い合わせください)

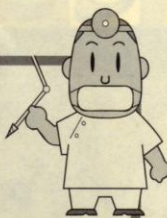


その④ かかりつけ歯科で定期健診を受けましょう！

歯医者さんはあなたのお口の健康のパートナー。

かかりつけ歯科が決まっていれば、在宅診療も可能な場合もあります！

頼りになるパートナーを早く見つけましょう！



◇あなたができることから取り組んでみましょう！

こんなこと、ありませんか？



- ・口の中がネバネバする
- ・飲み物や汁物でむせる
- ・口が渇く
- ・固いものが食べにくい

あなたの
口腔機能が
低下しています



こんなことを心がけましょう！

お口の体操や、だ液腺マッサージをしましょう！

(詳しくは、小牧市保健センター歯科衛生担当までご相談ください)



《作成》健康日本21こまき計画 「栄養・食生活部会」 & 「歯の健康部会」

《相談・お問い合わせ》小牧市保健センター 電話 75-6471