



# 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 4



「食べて」げんきに!

管理栄養士  
蒲池 貴代美 先生



## メタボ対策からフレイル予防へ 食事のとり方が変わります

中年期まではメタボ対策中心の食事のとり方が目標でした。高齢期になると低栄養状態からの痩せすぎや虚弱（フレイル）を防ぐ食事のとり方がより重要な目標となります。バランスよく食べることが元気の源です。

## バランスの良い食事で元気に長生きを目指しましょう



### バランスの悪い食事による健康への影響

高齢期になると食べ物を噛む力や飲み込む力が低下し、食欲低下や食べる量が減るだけではなく、ご飯・麺類など食べやすい好きなものだけに偏りがちです。バランスの悪い偏った食事から栄養不足になると、低栄養の状態から虚弱（フレイル）に陥り、免疫力も低下し感染症にもかかりやすくなります。

食べる量が以前より減っても、少しずつでもたくさんの種類の食品をバランスよく食べて、活動的な毎日を過ごしましょう。

**元気な毎日を過ごすためにはいろいろと  
バランスよく食べることが重要です!**



### バランスの良い食事とは 多様な食品を食べることから

平成30年国民健康・栄養調査の食品群別摂取量の結果、高齢者は他の年代と比べて魚介類は多く摂取していますが、肉類・油脂類は少なくなっています。少量でも毎日食べれば必要な栄養素を偏らずにとることができます。**元気で長生きするためには同じ食品に偏らないように多様な食品を食べることが重要**です。まずは「自分の毎日の食べ方」を知ることから始めましょう。1~2週間続ければ、食べ方のくせが見えてきて不足しがちな食品がわかります。**まずは1週間、チェックしてみませんか?**



# 毎日の食事をチェックしてみましょう



東京都健康長寿医療センター研究所が作成した

## 「いろいろ食べポ」を紹介します

7点以上を目標に！

体の機能の維持や筋肉・体力の維持をするためには、**多様な食品**を食べることで栄養状態を良好に保つことが重要です。食事の基本は、主食（穀類）・主菜・副菜の組合せです。おかず（主菜・副菜）を「食べポチェック表」でチェックすれば簡単に食事のバランスを知ることができます。

### 「食べポチェック表」を使ってみましょう

- ・ 1日1回、その日に食べたものに○印をつけるだけ
- ・ **量は関係なし**。少しでも料理の中にあればOK！
- ・ 最低1日4点、**目標7点以上**を目指しましょう

食べポチェック表（1週間）

日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	○の数 (点)
	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	
例	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7点
1日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点
2日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点
3日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点
4日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点
5日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点
6日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点
7日目	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	点

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

「食べポチェック表」は、1日に食べた食品群の数をチェックするだけというシンプルな方法で自分の食べ方の傾向を見つけることができます。不足しがちな食品群がひと目でわかり、毎日の食事を見直すきっかけになります。

**「食べポチェック表」の結果を毎日の食生活に活用して、バランスの良い食事を心がけましょう！**

※引用：東京都健康長寿医療センター研究所 フレイル予防応援コンテンツ「食べポチェック表」は下記よりダウンロードできます。  
<https://www.healthy-aging.tokyo/>

下の10食品群の中で食べたものを  
**1食品群 = 食べポ1点**と数えます

- さ** さかな 魚、いか、たこ、貝類、ちくわなど
- あ** あぶら サラダ油、バター、マーガリン、オリーブ油、ゴマ油など
- に** にく 牛、豚、鶏、羊、原料が肉のハム、ソーセージ、ウインナーなど
- ぎ** 牛乳乳製品 牛乳、またはヨーグルト、チーズ（菓子類の乳製品は含まない）
- や** やさい 緑黄色野菜、淡色野菜
- か** 海藻 わかめ、昆布、のり、もずく、ひじき
- い** いも じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
- た** たまご 鶏卵（魚卵は含まない）
- だ** 大豆製品 豆腐、納豆、生揚げ、油揚げ、湯葉、豆乳など
- く** くだもの りんご、みかん、バナナ、いちご、梨、パイナップル、ぶどう、すいか、キウイなど

（注）きのこ類やナッツ類など10食品群に入らない食品にも大切な栄養素が豊富に含まれています。積極的に食べて食事を楽しみましょう。

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

