

# Q1 シニア世代の食事は、粗食でいいのかな？

## A1 いいえ違います！

1日3食、いろいろな種類の食品をとることをおすすめします！筋肉を維持するためには、たんぱく質をしっかりとる必要があります。

たんぱく質は大事！  
肉や魚、卵等を  
毎食おいしく食べよう！



### 栄養バランスのとれた食事

- 主食** 主に炭水化物 ごはん、麺類、パン
- 主菜** 主にたんぱく質 魚、肉、卵、大豆製品、牛乳・乳製品
- 副菜** 主に野菜 野菜、きのこ、いも、海藻



写真提供：介護老人保健施設いなほ

**1食** 当たりの目安量  
**450～650kcal**

※食塩のとりすぎに注意

### 栄養面のポイント

- \* 栄養バランスを心がける
- \* 食事は1日3食
- \* 主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな種類の食品を食べる

種類	食品	1食当たりの目安量 (例)	選び方
主食	ごはん	茶碗1杯 (150～180g)	いずれか1品
	麺類	ゆでうどん1玉 (230g)	
	パン	食パン6枚切1枚半 (90g)	
主菜	魚	鮭1切 (50～70g)	いずれか1品
	肉	焼き鳥もも2本 (50～70g)	
	卵	1個 (M50g～L60g)	
	大豆製品	豆腐1/2丁 (150g)	
副菜	野菜 きのこ いも 海藻	あわせて140g以上	

たんぱく質の目安は、1日に魚1切+肉1切+卵1個+納豆1個程度。  
牛乳やヨーグルトも大切です。

食塩相当量の目標量 (65歳以上) は、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」より



# 毎日食べたい12食品群

## 主な食品例



## ぱくぱく 12 チェックシート

**「まんべんなく」  
いろいろ食べよう!**

\*日付を入れ、その日食べた食品にチェックをつけます。

\*毎日いろいろな食品を、おいしく食べることが大切です。

「ぱくぱく12チェックシート」は、  
当所のウェブサイトから  
ダウンロードできます。



水分もしっかり  
とってね!

		例 6/14	/	/	/	/	/	/	/	
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓								
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓								
	主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む								
		卵・卵製品	✓							
		牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む								
		大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
副菜	緑黄色野菜	✓								
	淡色野菜・きのこ類	✓								
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど									
	いも類	✓								
	果物	✓								
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓								