

《 バランスの良い食事とは？ 》

身体をつくる栄養素

- たんぱく質
(肉・魚・卵・豆)
- 脂質(油脂類)

エネルギーになる栄養素

- 炭水化物(ご飯・パン・
麺・芋類)
- 脂質(油脂類)

身体の働きに必要な栄養素

- ミネラル(乳製品・海藻)
- ビタミン(果物類・緑黄色
野菜類)
- 食物繊維(根菜類)

主菜

主食

副菜

その他

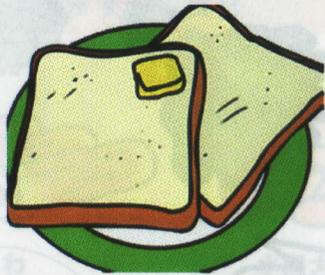


《食事の目安量》 1600kcal/日 (主食・主菜)

主食



ごはん1杯
(150g)



食パン6枚切り
1枚(60g)



ゆで麺1玉

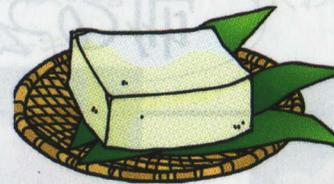
主菜



薄切り肉3枚(50g)



魚1切れ(70g)



豆腐1/4丁(75g)



たまご1個(40g)

《食事の目安量》 1600kcal/日

(副菜・その他)

野菜は**350g**以上
摂りましょう！

副菜



その他

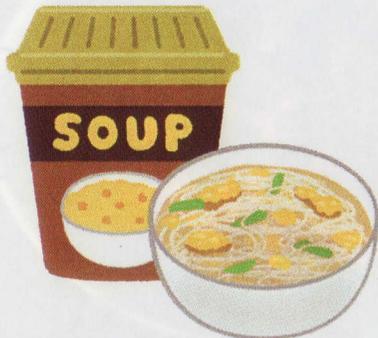


献立例

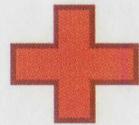


《手軽な栄養補充方法》

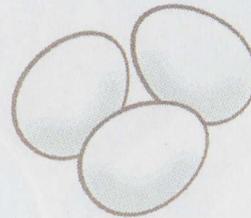
■ 市販食品にプラスして



レトルトスープ



豆腐



玉子

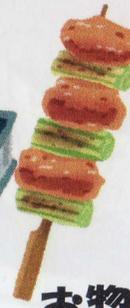


冷凍野菜や
ワカメなど

■ ご飯と一緒に



缶詰



お惣菜



丼物



おにぎり



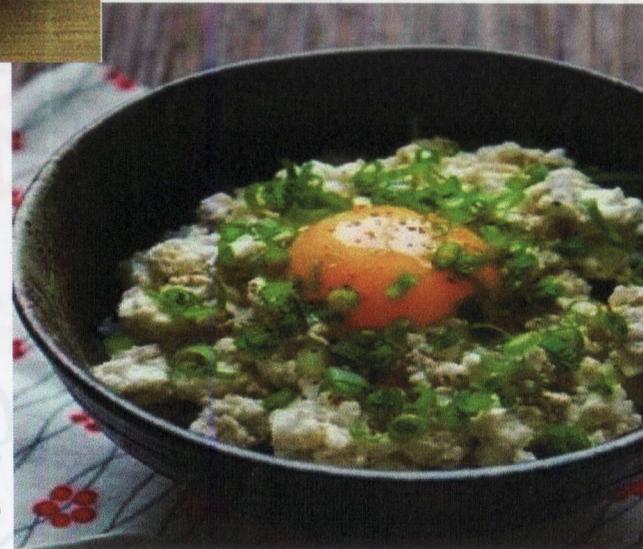
しらす干し丼・・(イメージ)



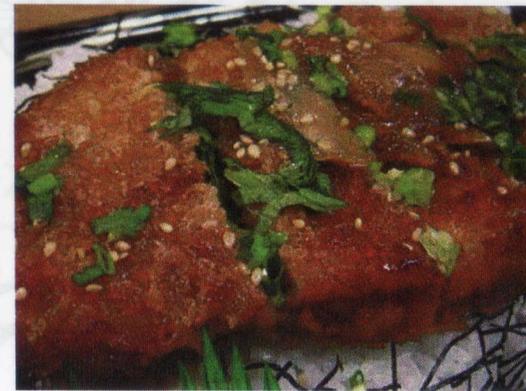
即席チラシ・・(イメージ)



惣菜の「ヒレカツ」や「焼き鶏」
を活用して「ヒレカツ丼」や
「焼き鶏丼」などにしてみま
しょう。



豆腐丼・・(イメージ)



食欲がなくて、
しっかり食事をとれないときは・・・

「間食」を食事として取り入れて

みてはいかがでしょうか？



ご飯などの主食
が減っている時



おにぎり・サンドウィッチ・ふかし芋などの

『糖質』を補う



おかずの量が
減っている時

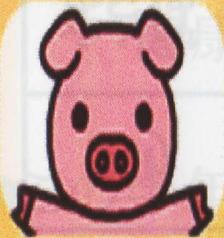


牛乳・ゆで卵・チーズ・卵豆腐・豆乳・冷奴・
かまぼこなどの

『たんぱく質』を補う



肉類のエネルギー・たんぱく質量



100gあたり

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ヒレ肉	130	22.2
もも肉	183	20.5
肩ロース肉	253	17.1
ロース	263	19.3
バラ肉	395	14.4
レバー	128	20.4



100gあたり

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ささみ	105	23.0
むね肉 (皮なし)	116	23.3
もも肉 (皮なし)	127	19.0
むね肉 (皮つき)	145	21.3
もも肉 (皮つき)	204	16.6
手羽先	226	17.4
レバー	111	18.9



(和牛)

100gあたり

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ヒレ肉	223	19.1
もも肉	259	19.2
肩肉	286	17.7
サーロイン	498	11.7
バラ肉	517	11.0
レバー	132	19.6

魚介類のエネルギー・たんぱく質量

100gあたり

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
まぐろ (赤身)	125	26.4
まぐろ (トロ)	114	25.8
かつお	114	25.8
さけ	133	22.3
ぶり	257	21.4
まさば	247	20.6
たいへいまさば	326	17.2

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
たい	142	20.6
あじ	126	19.7
かれい	95	19.6
かじき	153	19.2
いわし	169	21.4
さんま	297	17.6
たら	76	17.4

部位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ブラックタイガー	82	18.4
イカ	89	17.9
タコ	76	16.4
ホタテ	76	16.4
カキ	60	6.6





食べることは意欲の源となります。

私たちの体は毎日少しずつ老化しています。

いつまでも元気で若々しく過ごすために、
できることから始めましょう。

