

元気で長生き 若さを保つ食生活



いきいきと元気に長寿を全うすることは、みんなの願いです。
その元気の源は、毎日の健康的な食生活です。
最近の調査で、支援や介護の必要な高齢者は、たんぱく質とエネルギーが不足しがちであることがわかってきました。

年をとると、肉や油脂類はひかえ、「粗食」がよいと思っている人が多いようですが、実際には、野菜や魚にかたよらず、肉や卵、牛乳、油脂類などもきちんと食べ、栄養状態の良いからだを保つことが、元気で長生きを実現してくれるのです。

「若さを保つ」 ための食生活 のポイント

1

1日3食、食事を抜かずに、
主食・主菜・副菜をそろえて、
バランスをよく食べましょう。

副菜

主菜

主食



2

肉、魚、卵、乳製品などの
動物性たんぱく質を多く含む
食品を十分に食べましょう。



3

骨の健康や筋肉量の維持に
役立つ牛乳・乳製品を毎日
とりましょう。



4

野菜は緑黄色野菜（にんじん、
かぼちゃ、ほうれん草など）や
淡色野菜（大根、ごぼう、キャベ
ツなど）などいろいろな種類を
毎食食べるようにしましょう。



5

油脂類の摂取が不足しない
ようにしましょう。



6

食欲がない時は、おかずを先に食べ、ご飯の量を減らしましょう。少しずつ何回かに分けて食べたり、間食で栄養補給をしましょう。



おかずを先に食べてね!!

7

減塩を心がけましょう。

適塩で味付けを

酸味や香りでおいしく



8

脱水を予防するために、お茶や飲み物から水分を十分とりましょう。



9

しっかり噛んで、おいしく食べるために、歯や口の健康づくりも心がけましょう。



10

家族や友人と一緒に食事をする機会をつくりましょう。



11

献立作りや買物、食事作りに積極的に参加し、「食べる楽しみ」を大切にしましょう。



毎日、10種類の 食品群を食べましょう。



主食+主菜+副菜

~さまざまな食品をとりましょう~

ごはん、パン、麺類

体を動かすエネルギー源
です。自分に合った
量を覚えましょう。



野菜類・海藻類

海藻類も取り入れて、
1日5品(350g)の
野菜料理を目標に！



肉類

強い体をつくるスタミナ源
です。1日の目安は
薄切り肉2枚程度です。



いも類

1日1品いも類も上手に
料理に取り入れましょう。



魚介類

白身魚や青魚など
1日1切れ程度
食べましょう。



牛乳・乳製品

牛乳・乳製品は良い
カルシウム源です。
1日1回はとりましょう。



卵類

良質なたんぱく源。
1日1個程度
食べましょう。



果物類

適量(200g程度)を
取り入れて、
ビタミン補給。



大豆・大豆製品

植物性たんぱく質が豊富。
豆腐なら1日1/4丁。



油脂類

油脂類が不足しない
ようにしましょう。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

ひとつの食品使い方あれこれ

豆腐 1丁



※その他 湯豆腐、みそ汁や野菜炒めの具に

豆腐 1/4 丁

◆冷奴



しそやしょうがなど、薬味をたっぷりのせて。

豆腐 3/4 丁

◆白和え

- ①にんじん、こんにゃくは短冊に切り、砂糖、塩、水を加え煮、汁気をきって冷ます。
- ②豆腐はすりつぶして、練りごま、みそ、砂糖を混ぜて、①を和える。



◆炒り豆腐

- ①フライパンに油を熱し、食べやすく切ったささみ、にんじん、いんげん、生しいたけ、戻したひじきを入れて炒める。
- ②水けをきった豆腐をくずして入れる。
- ③だし、しょうゆ、酒、砂糖を入れて煮、最後に溶き卵を加える。

◆豆腐ステーキ

- ①豆腐にしょうゆ少々をまぶす。
- ②フライパンで両面焼く。
- ③大根おろしをたっぷり添えて。

魚 1パック(切身)

※その他 ムニエル、てんぷらなどに

◆焼き魚

- ①たっぷりの大根おろしを添えて。



◆ホイル焼き

- ①アルミホイルに酒をふった魚とたまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ等をおき、塩、こしょうをして包む。
- ②オーブントースターで焼く。
- ③食べる時に酢じょうゆをかける。

◆煮魚

- ①鍋に酒、しょうゆ、砂糖を入れて煮立て、煮る。



◆南蛮漬け

- ①酢、砂糖、塩をあわせて、せん切りにしたにんじん、たまねぎをつけておく。
- ②焼き魚を熱いうちにつけこむ。



野菜の保存

- ・【大根】 はしめらせた新聞紙に包んで保存すると長持ち。
- ・【ほうれん草】 や【ブロッコリー】 はゆでて、密閉容器に。
- ・【キャベツ】 はせん切りにして保存しておくと、すぐ使えて便利。
- ・【ねぎ】 は小口切りにして冷凍。

青菜 1束



※一度にゆでて水けをきる
残った分は…
1食分ずつラップに包んで冷凍。

◆お浸し

- ①だし、しょうゆ、みりんで味付ける。



◆和え物

- ①すりごま、砂糖、しょうゆ、だしをあわせて、ゆでたにんじんを加えて和える。

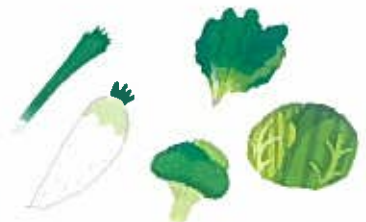


◆炒め物

- ①フライパンでさっと炒める。
- ②牛乳、砂糖、塩、こしょうで味付けした卵を流し入れて、炒める。



※その他みそ汁やうどんなどの具に



できあいの食品を上手に使おう

缶詰を使って

- 下ごしらえの手間を省き、短時間で料理が出来る。
- 大豆・インゲン豆・グリーンピース・トマト・うずらの卵・あさりなど。



◆五目煮

鍋に水煮大豆、にんじん、ごぼう、こんにゃく、昆布を入れて、みりん、しょうゆ、だし汁で煮る。



冷凍・乾燥野菜や乾物でもう一品

- もどして使える乾燥野菜は、野菜が少ない時に重宝。また、わかめやひじきなどがあると手軽に一品を作ることが出来る。

◆ほうれん草のかき卵スープ

煮立てたコンソメスープに冷凍ほうれん草を入れて煮、溶き卵を加える。

◆ひじきの煮物

戻したひじきとにんじん、厚揚げを油で炒め、砂糖、しょうゆ、だし汁で煮る。



惣菜にひと味加えて我が家の味に

- 味が濃い場合、素材をたして味を薄めたり、他の料理の素材として使う。

ほうれん草のごまあえに、ゆでたにんじんやしめじを加える。



レトルト食品に具をプラス

- 具の少ない食品に、下ごしらえした素材を加えてボリュームアップする。

カレー・シチューなどに卵・チーズ・根菜を加える。



あると便利な食品

乾物



缶詰



野菜



冷凍食品



加工品



乳製品・卵



レトルト食品



インスタント食品



そんなときは……



食欲がないときは

食欲がないからといって何も食べないことは、体を衰えさせる一番の原因です。好きなものを食べたり、なるべく効率よくバランスがとれるように工夫しましょう。

●野菜のみの料理に肉を加えてみましょう



じゃがいもの煮物

肉じゃが

●単品料理に肉や卵、野菜などを加えてみましょう



月見うどん

肉うどん

●さっぱりした料理



しゃぶしゃぶサラダ



焼き魚

●口当たりの良い料理



茶碗蒸し

●香味野菜を料理に使う



そうめん

便秘がちなときは

- こまめに水分をとみましょう。
- 食物繊維が豊富な野菜や海藻を多くとりましょう。
- 果物も適量とりましょう。



歯の具合が悪いときは

やわらかく、飲み込みやすいものにしましょう。

●葉物の野菜は、繊維を断つように、切りましょう。

●いも、だいこん、にんじんなどは時間をかけて加熱し、やわらかくしましょう。

●肉は薄いしゃぶしゃぶ用を使ったり、たたいてから調理しましょう。

※かかりつけの歯科医師に相談しましょう。



簡単！元氣レシピ

●たまねぎと豚肉のマリネ(2人分)



材料

豚もも薄切り肉	100g	A	しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	100g		ウスターソース	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2		酢	小さじ2
アスパラガス	40g		サラダ油	小さじ1
ミニトマト	4個			



作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ②豚肉は5cm長さに切る。鍋に湯をわかし、豚肉をゆで火が通ったら、ざるにとり、水けをきる。
- ③たまねぎは縦半分に切り、繊維と直角に5mm幅の薄切りにして油で炒める。
- ④①に②・③を入れてよく混ぜ、30分以上漬け込む。
- ⑤器に④を盛り、3等分に切ってゆでたアスパラガスとミニトマトを添える。

1人分の栄養価

エネルギー	126kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	5.0g
カルシウム	22mg
食塩	0.7g

●すごもり卵(2人分)



材料

キャベツ	80g	塩	小さじ1/6
卵	2個	こしょう	少々
ミニトマト	4個	粉チーズ	大さじ1
バター	10g		



作り方

- ①キャベツはせん切りにする。ミニトマトは2つに切る。
- ②器にキャベツをしき、バターをところどころにのせて、卵を割り入れる。卵が破裂しないように卵黄の膜に爪楊枝で数ヵ所穴をあけておく。
- ③②に、ミニトマトをのせて、塩、こしょう、粉チーズをふり、ラップをして電子レンジで1分半から2分加熱する。

1人分の栄養価

エネルギー	142kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	10.3g
カルシウム	85mg
食塩	0.9g

●切干し大根のミルク煮(2人分)



材料

切干し大根	15g	A	サラダ油	小さじ1/3
にんじん	10g		牛乳	130ml
生しいたけ	10g		だしの素	小さじ1/3
竹輪	20g		しょうゆ	小さじ1/3
さやいんげん	5g			



作り方

- ①切干し大根はたっぷりの水でもどし、水けをきっておく。
- ②にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、竹輪は斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④Aを加え、水分がなくなるまで煮て、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.5g
カルシウム	116mg
食塩	0.7g

◆栄養関係のお問い合わせ先

区役所等	所在地	電話番号
保健福祉局認知症支援・介護予防センター	小倉北区馬借一丁目7-1	522-8765
保健福祉局健康推進課	小倉北区内1-1	582-2018
門司区役所保健福祉課	門司区清滝一丁目1-1	331-1888
小倉北区役所保健福祉課	小倉北区大手町1-1	582-3440
小倉南区役所保健福祉課	小倉南区若園五丁目1-2	951-4125
若松区役所保健福祉課	若松区浜町一丁目1-1	761-5327
八幡東区役所保健福祉課	八幡東区中央一丁目1-1	671-6881
八幡西区役所保健福祉課	八幡西区黒崎三丁目15-3	642-1444
戸畑区役所保健福祉課	戸畑区千防一丁目1-1	871-2331