



**いきいきシニア**の  
ための「プラスワン」

**食べて・動いて  
健康長寿!!**

できそうなことに✓  
1つでもやってみよう!

**とよなか食育プラスワンとは**

食育に関心のある人もない人も、  
今の自分に無理のない範囲で  
ほんの少しだけ工夫することで、  
健康で心豊かな生活の実現を  
めざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう  
わたしのプラスワン ベスト3は?

第1位

第2位

第3位

**元気が続く食べ方**  
めざしてみませんか?

実現に向けてのプラスワン

**しっかり  
食べる**

肉や卵は体に悪いと思っている  
人がいますが、フレイルを予  
防する観点からも、しっかりと  
栄養をとることが大切です。

- 1日1回、肉を食べる
- 1日1個、卵を食べる
- 食欲がないときはおかずから食べる
- 1日3回食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

フレイル：年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のこと。

食事や運動などによる適切な介入によって、フレイルから要介護状態になるのを防いだり、フレイルで  
はない健康な状態に戻すことができます。 【(一社)日本老年医学会 用語別関連リンク集より抜粋】

**楽しく  
食べる**

食欲のないときは食べたい  
ものを優先しましょう。

- 家族や仲間と食べる
- 好きなものを食べる
- 旬のものを食べる
- おしゃれをして外食をする



**元気が続く生活習慣**  
めざしてみませんか?

実現に向けてのプラスワン

**こまめに  
動く**



テレビやラジオの放送時間に  
合わせてラジオ体操をするの  
もよいでしょう。

- 1日1回は外出する
- 音楽を聞きながら3曲分の散歩をする
- 歩いて買い物に行く
- なるべく階段を使う
- きびきびと掃除や洗濯などの家事を  
する
- 体操をする
- ストレッチを習慣にする

**噛む、  
飲み込む力を  
維持する**

- 正しい姿勢で食事をする
- よく噛めるメニューを取り入れる
- 味わって食べる
- よく話し、よく笑う

# 健康長寿のための食べ方ガイド

栄養バランスのよい献立とは～主食・主菜・副菜をそろえよう～

## 1回の食事

### 主菜 1回の食事に1品

肉・魚・卵・大豆・大豆製品など、体をつくるもととなるたんぱく質を多く含む食品を使ったおかず

食欲がないときは  
おかずから  
食べましょう

## 1日の食事にプラス

牛乳 180ml  
果物 150g

### 副菜

### 主菜

### 主食

### 副菜

### 主食 1回の食事に1品

ごはん・パン・麺など、主にエネルギー源となる食物

### 副菜 1回の食事に小鉢2つぐらい

野菜・海草・きのこ・芋など、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品を使ったおかず

## BMI【体格指数】を計算してみましょう。

BMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

目標とするBMIの範囲は年齢によって違います！

| 年齢     | 目標とするBMI  |
|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65～74歳 | 21.5～24.9 |
| 75歳以上  | 21.5～24.9 |

65歳以上の人で  
21.5未満の人は  
やせ気味です。

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

## 手軽でバランスのよいおすすめ料理

### 1品で主食・主菜・副菜がとれます

### すき焼き風煮込みうどん

#### 材料(1人分)

・牛肉 30g  
・玉ねぎ 50g (小1/2個)  
・人参 30g (小1/3本)  
・青ねぎ 10g (1本)  
・サラダ油 少々  
・砂糖 大さじ1  
・だし汁 100cc  
・卵 1個  
・うどん 1玉  
・しょうゆ 大さじ1

#### 作り方

- ①野菜はすべて細く切る。
- ②鍋に油をひき、牛肉を炒める。色が変わったら人参、玉ねぎを加え軽く炒める。
- ③しょうゆ、砂糖、だし汁を加え煮立ったら、うどんを入れる。
- ④約2分煮立たせたら、溶き卵と青ねぎを加える。
- ⑤卵に火が通ったら出来上がり。

### ごはんやパンを添えて食べましょう

### 野菜とチーズのホイル焼き

#### 材料(1人分)

・キャベツ、しめじ、玉ねぎ、人参などの野菜  
やきのこ きざんで両手に1杯(約200g)  
・豚薄切り肉 80g  
・とろけるチーズ  
・塩 ・こしょう



#### 作り方

- ①アルミホイルを30cmの長さに切ってひろげ野菜をのせる。軽く塩、こしょうをし、豚薄切り肉を広げてのせる。
- ②とろけるチーズをのせて端を巻き込むようにぴったり包み、フライパンに入れ蓋をして中火で15分蒸し焼きにする。(オーブントースター800wで20分程度焼いてもよいです。)

## いつものトーストにプラスワン

主食・主菜の  
組合せ

### ピザ風トースト

たんぱく質・カルシウムをプラス

パンにバターとケチャップをぬり、とろけるチーズをのせオーブントースターで焼く。

### チーズハニートースト

たんぱく質・カルシウムをプラス

食パンにとろけるチーズをのせオーブントースターで焼き、蜂蜜をかける。

### ツナのせトースト

たんぱく質とエネルギーをプラス

食パンをトーストし、マヨネーズをぬり、ツナをのせる。

他にもこんなものをのせて→目玉焼き、じゃこチーズ、焼き海苔とチーズ、納豆

## 温野菜(副菜)をプラスしてさらにバランスアップ!!

ビタミン・ミネラルの補給に

かぼちゃ、キャベツ、人参、ブロッコリー、小松菜、カリフラワー、さやいんげんなどお好みの野菜を一口大に切り、器に入れ、ラップをかぶせて電子レンジにかける。

お好みのドレッシングやマヨネーズ、ポン酢しょうゆなどをかけてどうぞ。

