健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

１　共食を心がけ、健康な食生活をめざそう！！

２　65 歳以上の人はメタボ予防から

フレイル予防にギアチェンジ！！

３　しっかり食べて健康に　～日々の食事からフレイル予防～

４　しっかり食べてフレイル予防

５　野菜の重さってどれくらい？

野菜を350ｸﾞﾗﾑ以上食べていますか？

６　朝食をたべていますか？

令和4年度「栄養・食生活情報」編集委員会

（2022.11.22 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載）

共食を心がけ、健康な食生活をめざそう！！

近年、家族がそろって食事をする「**共食**」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「**孤食**」や、同じ食卓に集まっていても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「**個食**」ばかりになっていませんか。

共食と健康な食生活についての研究では、次のような報告がされています。

①主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている

②多様な食品を食べている

③インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ない

④野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多い

【公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）】

※参考：パンフレット「食育ってどんないいことがあるの？」（農林水産省）
「第４次食育推進基本計画」啓発リーフレット（農林水産省）

【公益社団法人山梨県栄養士会
（山梨県栄養なんでも相談事業】

65歳以上の人は メタボ予防からフレイル予防にギアチェンジ!!

～65　70　75～（歳）

メタボ予防 →	フレイル予防
エネルギー制限 食塩・脂肪を減らす	適切なエネルギー摂取 たんぱく質を増やす

フレイル予防のための 食生活のポイント

バランスよく、たんぱく質をしっかりと

主食のみの食事は避け、いろんな食材を組み合わせた食事を意識しましょう。
たんぱく質は1食20gを目安にとることがすすめられています。

年をとっても、必要なたんぱく質量は変わりません！

たんぱく質約20gの1食分
（）内はたんぱく質量

- ご飯普通盛り 150g（3g）
- ＋ 焼き鮭1切れ 65g（14g）
- ＋ 副菜の例（3g前後）
  - 青菜のおひたし 70g（2g）
  - または
  - 豆腐の味噌汁1杯（4g）
- ＋ 1日1回もう1品！足してみましょう
  - ヨーグルト1個 90g（4g）

変更OK

どれか1つ
- 食パン1枚8枚切り 45g（4g）
- かけうどん1人前 200g（6g）

変更OK

どれか1つ
- ハムエッグ1人前 80g（11g）
- 刺身1人前 90g（15g）
- サバの味噌煮缶 1/2缶（13g）
- 焼き鳥缶 1缶（12g）
- 肉じゃが1人前 100g（12g）
- 冷奴100g（6g）と納豆40g（6g）

変更OK

どれか1つ
- 牛乳コップ1杯 200mL（6g）
- チーズ1枚 18g（4g）

おすすめ☆ 手軽に食べられる食材を常備しておくと便利です。
- たまご豆腐1個 110g（6g）
- 魚肉ソーセージ 1本（7g）
- プリン1個 100g（5g）

参考：
食べるにこだわるフレイル対策調理のためのベーシックデータ（第6版）
食事摂取基準（2020年版）
食品成分表（2022年版）

しっかり食べて健康に
～日々の食事からフレイル予防～

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下し、要介護状態になる可能性が高くなった状態を指します。
早めに適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ健康な状態に戻ることができます。
これからも元気に過ごすために、日々の食事を見直してみませんか？

1日3食バランスのよい食事を心がけよう

食欲や咀嚼力の低下等により、食事量が減少することで、
エネルギーや必要な栄養素が不足する可能性があります。
栄養素を満遍なくとれるよう、**様々な食材を食事に取り入れましょう。**

主菜
肉、魚、卵、大豆製品など
たんぱく質の供給源

副菜
野菜、きのこ、いも、海藻など
食物繊維、ビタミン、ミネラル
の供給源

主食
ごはん、パン、麺など
炭水化物の供給源

牛乳・乳製品や、
果物もとりましょう

主食・主菜・副菜の揃った食事を意識しましょう！

たんぱく質を多く含む食品をとろう

加齢に伴い筋肉の合成機能が低下するため、
食事からの摂取が不足すると、筋肉量の減少につながります。
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品等に多く含まれます。

【食品中に含まれるたんぱく質量】

鮭１切れ(80g)	鶏むね肉(70g)	卵１個(50g)	豆腐(150g)	牛乳(200mL)	ヨーグルト(75g)
15g	**12g**	**6 g**	**8g**	**6g**	**3g**

家族と一緒に楽しく食事をしよう

誰かと一緒に食事をすると、
楽しい食事の時間となり、
食欲が増進されやすくなります。
感染対策を行いながら、食事を楽しみましょう。

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

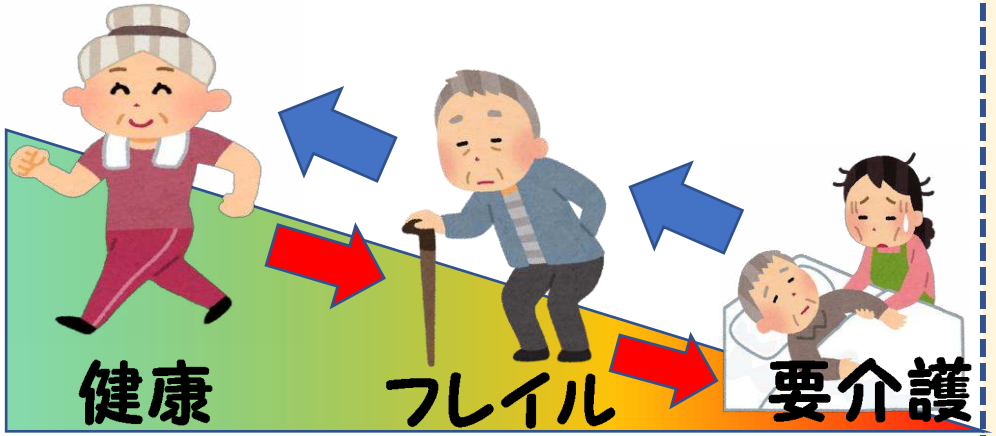
参考：食べて元気にフレイルを予防するために（厚生労働省）
日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）
日本食品標準成分表2020年度版　八訂（文部科学省）

しっかり食べてフレイル予防

フレイルとは・・・

年をとって身体や心の働き、社会的につながりが弱くなった状態を示し、
そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

フレイル予防で
健康に過ごしましょう



フレイルチェック

こんな傾向はないですか??

- おいしく物が食べられなくなった
- 疲れやすくなにをするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

フレイル予防の食事ポイント

① 朝昼夕、3食欠かさずに!
② 主食・主菜・副菜を揃えて!
③ いろいろな食品を!
食べましょう

特に肉・魚・卵・大豆製品はたんぱく質が豊富で筋肉の材料になり寝たきりを防ぎます。
毎食1品は欠かさずに。

参考資料：元気に食べてフレイル予防(厚生労働省)

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

野菜の重さってどれくらい？

サニーレタス1株

にんじん1本

たまねぎ半分

野菜を350グラム以上食べていますか？

きゅうり1本

かぼちゃ半分

ピーマン1個

実際は男性約358グラム　女性約318グラム

1食あたり約120グラム食べると目標クリア！

生のままではかさが多いので、炒めたり味噌汁の具にしたりして食べよう

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

参考：平成26年度山梨県民栄養調査

朝食を食べていますか？

朝食の役割は…

脳のエネルギー源となる

体内のリズムを整える

便通を良くする

体温を上昇させる

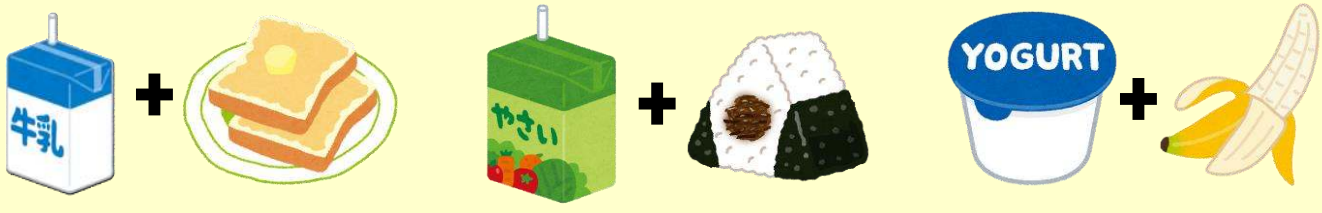
朝食のステップアップに　Let’s　try!

STEP① 朝食を抜いている人は…

飲み物や食べやすいものから、食べる習慣を身につけましょう。

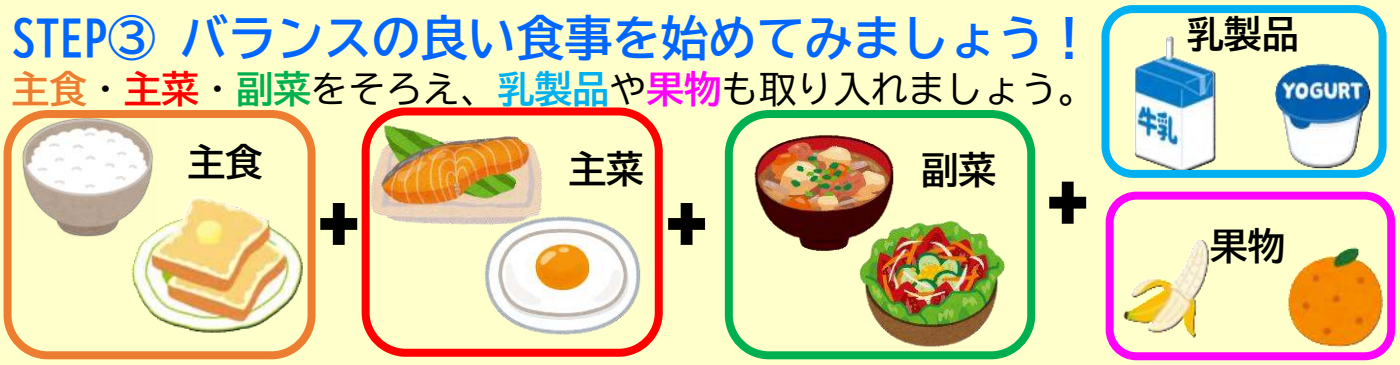
STEP② 食べる習慣はあるが、一品しか食べていない人は…

今の食事にプラス一品してみましょう。



STEP③ バランスの良い食事を始めてみましょう！

主食・主菜・副菜をそろえ、乳製品や果物も取り入れましょう。



公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

参考　朝食が大事なワケ（農林水産省）
「朝食・運動で腸を動かす」
健康医療フォーラム2019（朝日新聞Ｒｅライフ．Ｎｅｔ）