

# 明日の健康は今日の食事から

～ヘルスマイトと一緒に食育～



## 健康的な食生活のための4つのポイント

注目したい世代 (育)乳幼児～青年期 (成)成人期 (高)高齢期

### 1. 3食しっかり食べよう(育)

食事のリズムは身体のリズムと関係します。毎食の食事の量と時間のバランスも整えましょう。

「健やかな一日のスタートは朝食から」



### 2. 主食、主菜、副菜をそろえた食事を

(成)(高)

バランスの取れた栄養を取るために「主食」「副菜」をそろえ、多様な食品、調理法「主菜」の食事をとることを心がけましょう。

外食や加工食品(レトルト・冷凍食品等)・調理済み食品も上手に活用しましょう。



### 3. 食塩は控えめに (成)(高)

日本人は食塩を多くとる傾向があります。調理法や食べ方を工夫し、栄養成分表示をよく見て減塩を心がけましょう。

調理法や食べ方を工夫しましょう

### 4. 10食品群を毎日食べよう(高)

『さあにぎやかにいただく』を1日1回でも食べましょう。目標は7種類以上で！

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	緑黄色野菜	海藻	いも	卵	大豆	果物	

【ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所】

## 上手に減塩するために



～食塩摂取の目標は男性で1日7.5g未満、女性で6.5g未満～

#### 1. 素材のうまみを活かそう

- ・新鮮なもの・旬なもの
- ・だしのうまみと合わせよう



#### 2. 味にアクセントをつけよう

- 香辛料・香味野菜・酸味・焼き味など



#### 3. 汁ものは具たくさんに汁の量を減らして減塩！



#### 4. カリウムを多く含む野菜や果物をとろう



#### 5. つける・かけるは控えめにちょっとつけ・ちょっとかけで



#### 6. めん類はスープを残そう塩分の約半分はスープに。思い切って残しましょう



## フレイル予防にたんぱく質をしっかりとれていますか。

高齢期の摂取推奨量は、女性は1日に50g、男性は60gです。毎食たんぱく質をとるように心がけましょう。

### たんぱく質量一覧表【可食部100gあたり】

主食		主菜・肉		主菜・魚介類		副菜・卵・乳製品など	
20g～		鶏ささみ 23.9g	かつお 25.8g				
		豚ひれ 22.2g	まぐろ 24.3g				
		鶏むね 21.3g	鮭 22.3g				
15～20g		豚ロース 19.3g	さんま 18.1g	納豆	16.5g		
		鶏手羽 17.8g	やりいか 17.6g				
		鶏もも 16.6g	まだこ 16.4g				
		牛ロース 16.2g					
10～15g		豚バラ 14.4g	ほたて 13.5g	卵	12.2g		
				ソーセージ	11.5g		
				枝豆	11.5g		
5～10g	食パン 8.9g スパゲッティ 5.8g					絹豆腐	5.3g
～5g	中華麺 4.9g もち 4.0g 玄米 2.8g うどん 2.6g 白米 2.5g					ヨーグルト	3.6g
						牛乳	3.3g

## 厚揚げチキンナゲット

### 材料(2人分)

厚揚げ	120g	A
鶏ひき肉	200g	
小麦粉	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
コンソメ	小さじ2/3	
しょうが	小さじ1/2	
コショウ	少々	
オリーブオイル	大さじ1	

### ポイント 厚揚げをつかうと

- ① 水切りの必要がない
- ② 揚げた風味で塩味が少なくてもおいしい
- ③ ぱさぱさしない

### (1人分栄養量)

エネルギー331kcal たんぱく質24.6g  
脂質24.4g 炭水化物4.8g  
食塩相当量0.8g



### <作り方>

- ① 厚揚げは包丁で刻んでおく
- ② ①の厚揚げ、Aの材料を入れてよく混ぜ合わせ食べやすい大きさにまとめる
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ、ふたをして3～4分焼く
- ④ 焼き色がついたらうら返し、ふたをしてさらに3～4分焼く
- ⑤ 器に盛り、好みでケチャップやマスタードでいただく



発行者：青葉区食生活等改善推進委員会



横浜市青葉区福祉保健センター 福祉保健課

〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町31番地4(青葉区総合庁舎内)

☎045-978-2441 Fax 045-978-2419