

Well-beingな食生活 Q&A

Q. バランスの良い食事って？

Well-beingな食生活 Q&A

Q. バランスの良い食事って？

A. 5つのグループが コマの形

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように食べると、バランスがとれる食事になります。

出典:農林水産省Webサイト
(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)を加工して作成



Well-beingな食生活 Q&A

Q. バランスの良い食事の組み合わせは？

Well-beingな食生活 Q&A

Q. バランスの良い食事の組み合わせは？

A. 「主食・主菜・副菜」の 3点セット

1回の食事に「主食・主菜・副菜」を揃えることで多様な食品を組み合わせることにつながりからだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。



主食 からだを動かす



主菜 骨や筋肉などのからだをつくる



副菜 からだの調子を整える
不足がちなので意識してとりましょう。



Well-beingな食生活 Q&A

**Q.高齢者向けの食生活のチェックは
どうするの？**







Well-beingな食生活 Q&A

Q.高齢者向けの食生活のチェックは どうするの？

A. 普段の食生活を スコアで評価

東京都健康長寿医療センターで開発された「食品摂取多様性スコア」※は、「毎日食べている」食品群を10点満点で評価することができます。

※熊谷修ほか 日本公衆衛生雑誌2003:50(12):1117-24

現在の食生活		ほとんど毎日食べる (1点)	食べない日がある (0点)
 魚介類	生鮮・加工品・全ての魚や貝類		
 肉類	生鮮・加工品・全ての肉類		
 卵	鶏卵・うずらなどの卵 ※魚の卵は除く		
 牛乳	※コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除く		
 大豆製品	豆腐・納豆などの大豆を使った製品		
 緑黄色野菜	人参・ほうれん草・トマトなどの色の濃い野菜		
 海藻	生・干物		
 いも類			
 果物	生鮮・かんづめ ※トマトは含まない		
 油脂類	バター・マーガリン・油を使う料理		
熊谷修 他,日公衛誌,2003を引用改変		合計	点

Well-beingな食生活 Q&A

Q. バランスのいい食事を心がける
ポイントは？

Well-beingな食生活 Q&A

Q. バランスのいい食事を心がけるポイントは何？

A. いろいろな食材 を選びましょう

無理はせず、1日3食で食材や見た目に変化を持たせてみましょう。

例) ある日の昼食

鮭まぜごはん、豚汁、卵焼き、バナナヨーグルト

	鮭まぜごはん	豚汁	卵焼き	バナナヨーグルト	食品摂取多様性スコア
魚介類	鮭				○
肉類		豚肉			○
卵			卵		○
牛乳				ヨーグルト	○
大豆製品		豆腐			○
緑黄色野菜	人参	人参			○
海藻		ワカメ			○
いも類		さつまいも			○
果物				バナナ	○
油脂類	油揚げ	油揚げ			○

10点

Well-beingな食生活 Q&A

Q.ちょうどいい体重ってどのくらい？

Well-beingな食生活 Q&A

Q.ちょうどいい体重ってどのくらい？

A. 65歳以上は ちょっとぽっちゃり を目標に

体重管理は「体格指数(BMI)」を参考にします。65歳以上で155cmの場合、約52～60kgが目標とする範囲です。若い年代と比べると、下限値が高くちょっとぽっちゃりが目標です。

65歳以上の場合



表1 目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

※ただし、個々人の特性を十分に踏まえた対応が望まれる
出典:「日本人の食事摂取基準(2025年版)」(厚生労働省)

Well-beingな食生活 Q&A

Q.70歳でもダイエットは必要？

Well-beingな食生活 Q&A

Q.70歳でもダイエットは必要？

A. フレイル予防に しっかり食事を

高齢期ではそれまでの個人の状態に応じた対応をしたうえで、フレイル・低栄養対策が重要視されます(栄養管理のギアチェンジ)。年齢のみで区切る事はできませんが、70歳を過ぎたらフレイル予防のために「しっかり食べる」を意識しましょう。



Well-beingな食生活 Q&A

Q.体重を増やしたい！どうする？

Well-beingな食生活 Q&A

Q.体重を増やしたい！どうする？

A. 1日の食事にプラス 約200kcal

体重を1kg増やすために必要なエネルギー量は約7,200kcalとされています。1ヶ月で1kg増やすためには、1日約200kcalのプラスオンが必要です。「おやつを食べる」「食事に1品プラスする」「食事の量を増やす」「食事の内容を工夫する」など日常生活で無理なく続けられる方法を取り入れましょう。市販の補助食品もお手軽です。



無理なく
1日の食事に**プラス**

おやつをプラス！

栄養補助食品を活用して
手軽にプラス！

- ▶ 200kcal/125ml
- ▶ カルシウムやビタミンなど
気になる栄養素を
バランスよく配合
- ▶ 毎日続けられる8つの味

配合
シロ-乳酸菌

たんぱく質 7.5g
カルシウム 138mg
ビタミンB12 2.4μg
200kcal
シロ-125mlあたり
100%摂取目安
100%摂取目安
125ml
(1パック1回分)

50歳未満食品(厚労省・調)
アレルギー(表示補食品を含む) 乳成分大目
賞味期限: 3年(常温) 製造: 調剤を基に、食事のバランスを。

Well-beingな食生活 Q&A

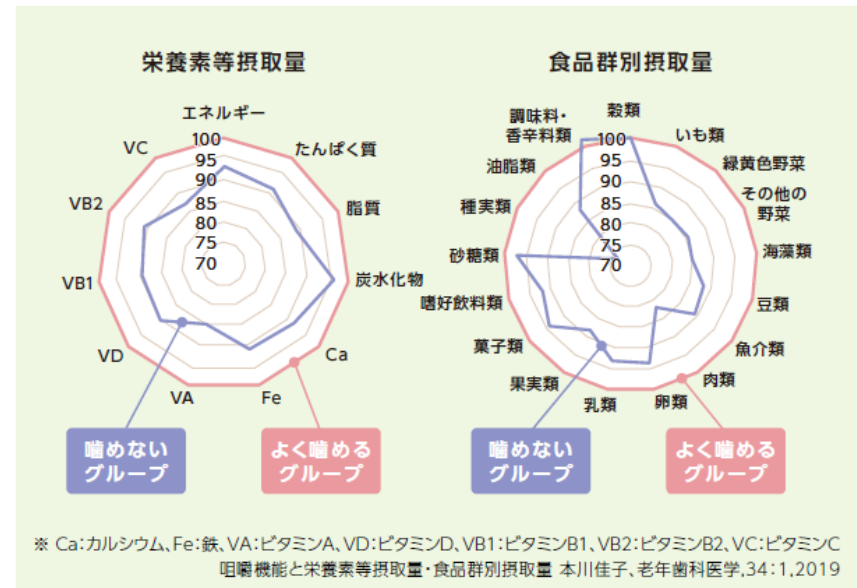
Q. 噛めないと足りなくなる栄養って？

Well-beingな食生活 Q&A

Q. 噛めないと足りなくなる栄養って？

A. ビタミンやたんぱく質

噛めない状態では、野菜類・肉類などを避ける傾向があり、栄養素は全般的に不足しがちです。食べやすい主食（麺類・おかゆ・パンなど）に偏りがちになることにも注意が必要です。



Well-beingな食生活 Q&A

Q. やわらかい食事は栄養が足りない？

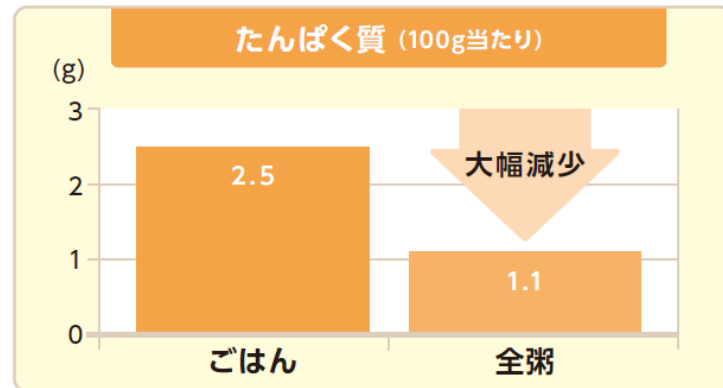
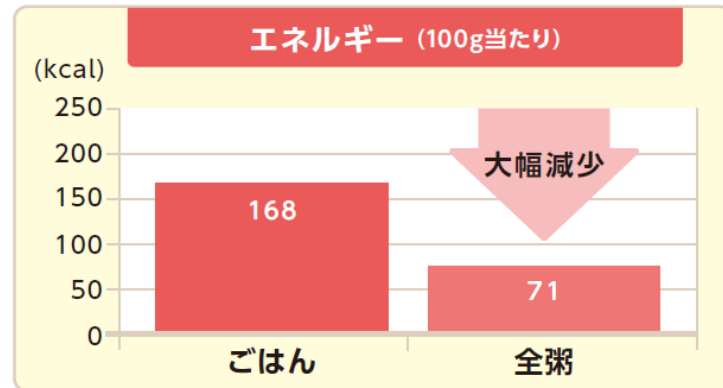
Q. やわらかい食事は栄養が足りない？

A. 栄養が 3~4割減少

茶碗1杯のごはん150gは約235kcal*、たんぱく質5.3g*ですが、おなじ茶碗1杯のおかゆ150gでは約98kcal*、たんぱく質1.7g*です。つまり、お茶碗1杯の「ごはん」と「おかゆ」では、栄養は3~4割減ってしまいます。

元々やわらかい食材を組み合わせたり、調理方法、栄養補助食品を利用するなど、栄養不足にならないような工夫が大切です。

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より引用



Well-beingな食生活 Q&A







Q.よくかむ食事の工夫って？

Well-beingな食生活 Q&A

Q.よくかむ食事の工夫って？

A. 食材選びや調理方法を意識

噛むことを意識した食材や調理法を選択をすることで口をよく動かすことにもつながります。加熱時間を短くする、蒸すより焼く、など工夫ができます。また、食べ疲れにならないように、1品のみ噛み応えのある食品を取り入れる事もおすすめです。

肉類		ひき肉やこま切ればかりでなく塊肉も
魚介類		練り物などの加工品ばかりでなく干物やいかなども
卵		温泉卵 < 卵焼き < ゆで卵 卵も調理方法を変えてみましょう
緑黄色野菜		繊維質の多い葉もの野菜やにんじんスティック
海藻類		海苔やひじきの煮物など
いも類		スイートポテトなどよりもふかし芋。 むせないように注意

Well-beingな食生活 Q&A

Q.噛めずに偏った食事が続くとどうなるの？

Q. 噛めずに偏った食事が続くとどうなるの？

A. 糖質の 摂り過ぎに注意

歯が痛くてかたいものを避けていると、自然とごはんやパンや麺類といった炭水化物中心の食事になる事が知られています。これらの主食には糖質が多く含まれていることから、栄養のバランスには注意が必要です。

特に歯周病と糖尿病はお互いに悪い影響を与えあう事がありますので、早めの対応をすることで病気の予防をすることが大切です。



Well-beingな食生活 Q&A

Q.たんぱく質が多いのはどっち？

Well-beingな食生活 Q&A

Q.たんぱく質が多いのはどっち？

A. そば

	エネルギー	たんぱく質
そば (普通盛り) 1玉230g	299kcal	11g
うどん (普通盛り) 1玉240g	228kcal	6.2g

※日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より引用



Well-beingな食生活 Q&A

Q.たんぱく質が多いのはどっち？

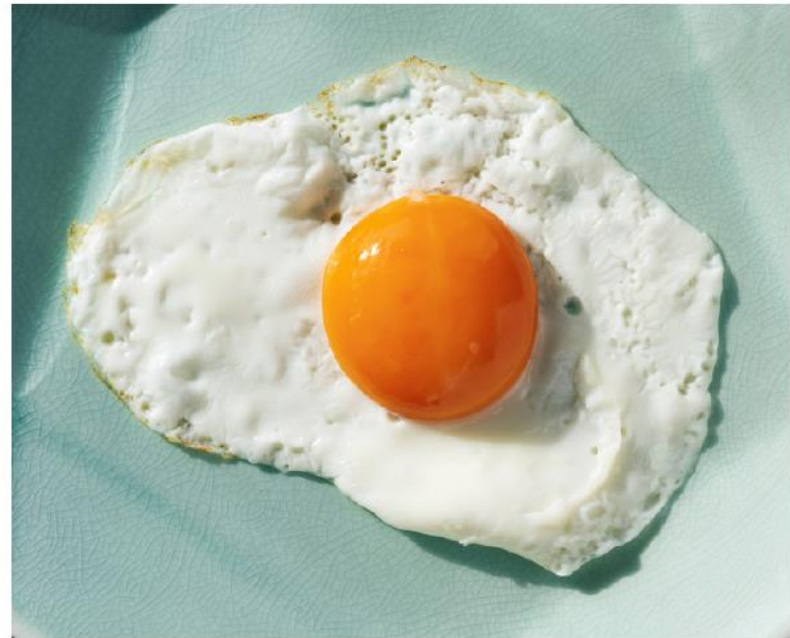
Well-beingな食生活 Q&A

Q.たんぱく質が多いのはどっち？

A.ほぼ引き分け

	エネルギー	たんぱく質
卵白 (1個分 約30g)	13kcal	3.0g
卵黄 (1個分 約20g)	67kcal	3.3g

※日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より引用



Well-beingな食生活 Q&A

Q.お茶でよくむせる...どうしたらいい？

Well-beingな食生活 Q&A

Q. お茶でよくむせる...どうしたらいい？

A. とろみをつけた食事

むせる原因が嚥下機能低下の場合、水やお茶にとろみを付ける事で飲み込みを助ける事ができます。また、食事の環境を整えたり、お口の体操で食べる力を鍛えることでむせや食べこぼしを軽減できる事もあります。



Well-beingな食生活 Q&A

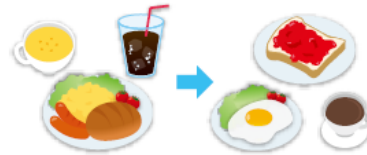
Q.食べたくないと思った時の食事の工夫は？

Q.食べたくないと思った時の食事の工夫は？

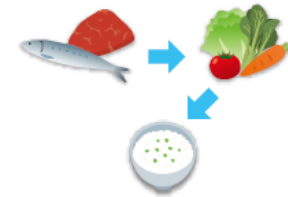
A. 無理せずに 量や食べる順番 を意識

1食の量を減らして数回に分ける、主菜（お肉やお魚）を主食（ごはん）より先に食べる、おやつに栄養のつまったものを食べる、食べやすい食形態のもの食べるなどの工夫をしてみましょう。足りない栄養を補うためには市販の補助食品もお手軽です。

1食の量を減らして、数回に分けて食べてみましょう



主食（お肉やお魚など）を、お米より先に食べましょう



おやつには、栄養の詰まったものを選びましょう



食べやすい食形態を選びましょう

