食事摂取基準－2010 版－対応

介護予防を知ろう

いきいきすこやかノート

三訂版

介護予防・栄養編

食事のこと　もう一度考えてみましょう

千葉県

いきいきとすこやかにすごすために
食事のことを考えてみましょう

人はだれでも年齢を重ねてゆきます。そして、いくつになっても、その人らしく「いきいき　すこやか」にすごしたいものです。

いきいきとすこやかにすごしていただくために、 栄養に関することを　小さなノートにまとめてみました。興味のあるページからご覧下さい。

自分のことを大切に考え、からだの様子、調子をみつめ、できることから、楽しそうなことから心がけてみましょう。

「食」という字は、「人」と「良」からできています。食べることは、人を良くすることであり、食べることは楽しいこと、大切なことです。

あなたらしく、いきいきとすこやかに日々をすごされますよう、千葉県は、応援しています。

できること から 始めましょう!

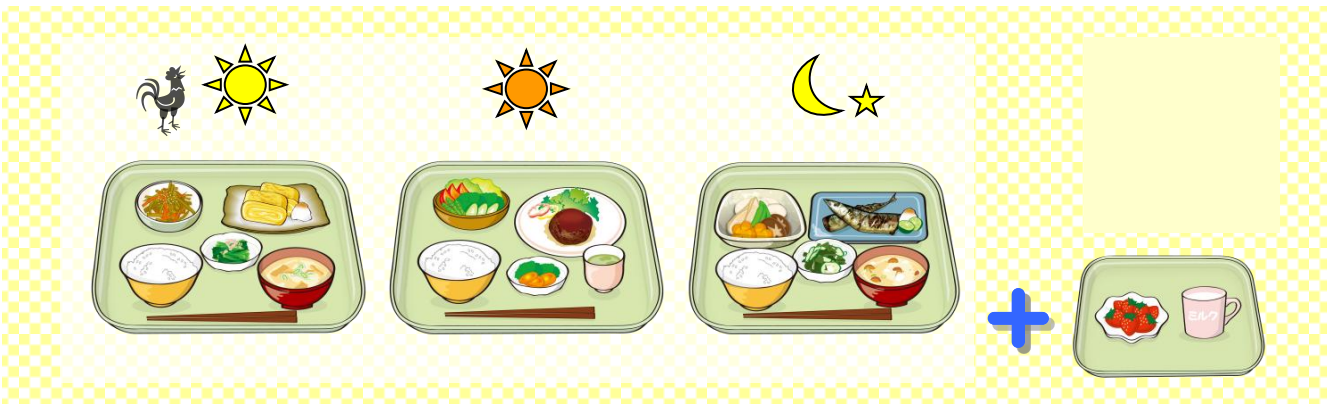


図１．　千葉県が提案する『ちば型食生活』食事実践スタイル（2200kcal 程度）

もくじ

生き生きとすごすために食事のことを考えてみましょう …… **1**

1. **食べることは楽しいこと** …… **3**
2. **豊かな千葉の農産物** …… **3**
3. **なぜ、食べるのでしょうか** …… **4**
4. **栄養学的な食べ方のポイント** …… **4**

●食べる量(エネルギー量)を考えてみましょう:①基礎代謝量

●食べる量(エネルギー量)を考えてみましょう:②1日に必要なエネルギー量

●高齢者の食べる量(エネルギー量)を考えてみましょう

●高齢者のビタミンとミネラル

5. **あなたにとってちょうどいい体重** …… **9**
6. **自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう** …… **10**
7. **「いきいきとすこやか」にすごすために食事を考えてみましょう** …… **11**

●「ごはん」ってなんでしょう

●配膳と新日本型食生活

●主菜は「グー！」、副菜は「パー！」

●これだけを食べていれば大丈夫な魔法の食べ物はありません

8. **千葉県の食材を使って、素材を生かした簡単な料理を** …… **15**
9. **バランスよく食べましょう** …… **16**

●食事のバランスを考えましょう:①配膳を考えて食事をそろえましょう

●食事のバランスを考えましょう:②お茶碗やお皿の数を数えましょう

10. **水を飲みましょう** …… **19**
11. **肉、魚、たまご、大豆を食べましょう** …… **20**
12. **野菜を食べましょう** …… **21**

●ビタミンやミネラルは他の栄養素が働く手助けをして、からだの調子を整えます

●食物繊維は、からだから不要なものを出すために必要です

13. **上手なお菓子の食べ方・ジュースの飲み方** …… **23**

●砂糖やあぶらは、どんな働きがあるでしょうか？

●砂糖やあぶらを多くとると体内ではどのようなことが起きるでしょうか？

14. **上手なお酒の飲み方** …… **24**
15. **お口の中を大切にしましょう** …… **25**
16. **自分でできる 食事の安心・安全** …… **25**
17. **食欲がないときは** …… **26**
18. **快便な毎日をすごしましょう** …… **26**
19. **楽しく運動してみましょう** …… **27**
20. **ご自分の食事をふりかえってみましょう** …… **28**

●いきいきすこやかチェックシート　食事編

●おかずの量をチェック！グーパーチェックシート

21. **食の正しい情報を選択しましょう** …… **29**

付録：いきいきすこやかチェックシート　食事編「表」 …… **30**

いきいきすこやかチェックシート　食事編「裏」 …… **31**

いきいきすこやかゆるやかチェックシート …… **32**

いきいきすこやかグー・パーチェックシート …… **33**

いきいきすこやかを自分でつくり自分で守りましょう …… **34**

千葉県

1. 食べるのは楽しいこと

人は、毎日、食事をします。家族や仲間と楽しい会話を弾ませながら食事をすると、心も体も元気になります。食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、自分にとって望ましい食べ方がわかることが大切です。

食べ物は、魚、野菜、豚、牛など命あるものです。それぞれの食べ物の良さを生かした料理を作り、おいしく楽しく食べることは、食べ物にとっても私たちにとっても嬉しいことです。

食べ物の命に感謝し、ちょうど良い量を食べて食事を楽しみましょう。

図２．食べることの楽しさ

2. 豊かな千葉の農産物

温暖な気候、豊かな海や大地の千葉県は、豊富な農畜水産物を育てる日本屈指の農業県でもあります。千葉県で育った農産物は、千葉県で暮す私たちにとって新鮮な農産物（おいしい、香りが良い、色が美しい、栄養価が高い、食感が良い、流通コストが低いなど、嬉しい評価が高い農畜水産物）です。

千葉県で暮らす幸せの１つは、新鮮な農産物を食べることができることです。

「いただきます」と感謝し楽しく食べましょう。

「おいしい！」食べ物を食べたときは、「おいしかった！」と声にだしてみましょう。「おいしい！」気持ちがふくらみます。

千葉県のどんな地域で、何月にどんな農産物が栽培されているのか、海では、何月にどんな魚がとれるのかなどを話してみると、食べる楽しさが広がります。

楽しく食べた食べ物は、元気を作るお手伝いをします。

図３．千葉県の農産物

３．なぜ、食べるのでしょうか

私たちは、食べることで、「生きて活動する」「楽しく心豊かになる」ことができます。こどもたちは、これに「大きくなる（成長する）」ことが加わります。ですから、体重１ｋｇあたりの食べる量（必要なエネルギー量）を考えると、こどもは大人より多く必要としています。

年齢や性別によって食べる量（必要なエネルギー量）はそれぞれ違ってきます。

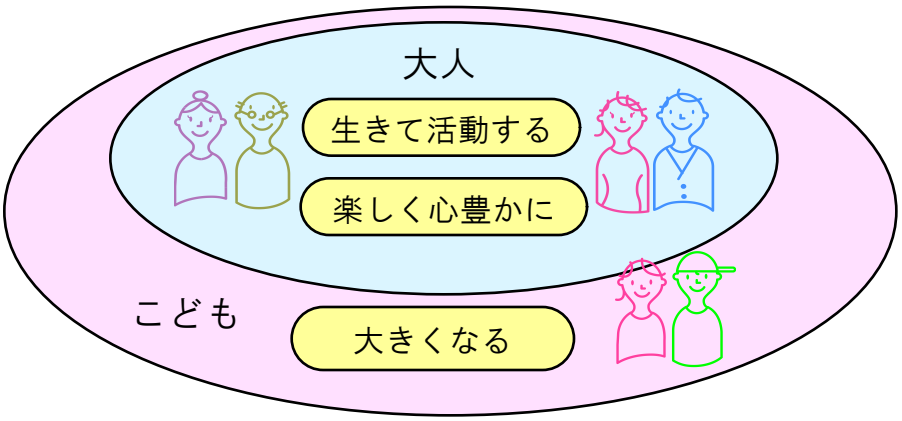


図４．　なぜ、食べるのでしょうか

４．　栄養学的な食べ方のポイント

日本人が何をどれだけ食べれば健康で暮らせるかの基準は、厚生労働省から「日本人の食事摂取基準（2010年版）」として示されています。この食事摂取基準では、平均身長と平均体重の日本人について、男女、年齢、活動レベル別に「エネルギー量」と「栄養素量」が１日あたりの目安で示されています。

図１に３０～４９歳、５０～６９歳、７０歳以上の平均身長と平均体重を示しました。

「日本人の食事摂取基準（2010年版）」は、平均的な日本人についての食事摂取基準（目安）ですから、身長や体重が平均的でない人は、工夫が必要です。

あなたの食べる量（エネルギー量）を考えてみましょう。

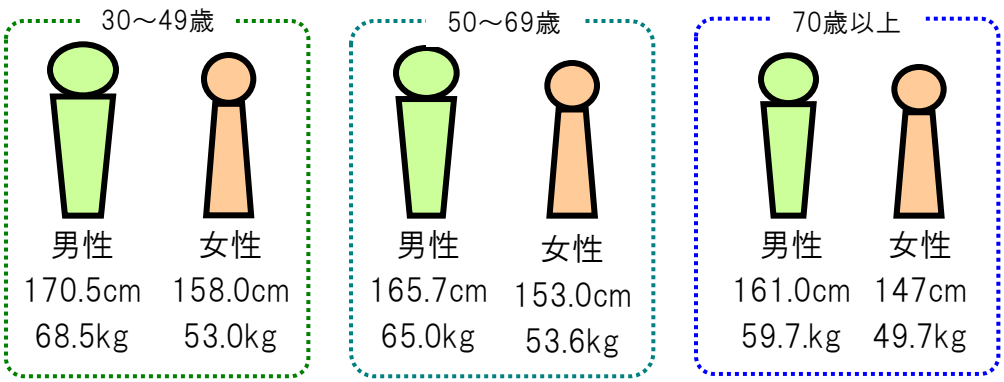


図５．　３０代からの年齢、性別の平均身長と平均体重
（日本人の食事摂取基準２０１０年版より）

●食べる量（エネルギー量）を考えてみましょう：①基礎代謝量

「基礎代謝量」は、安静時に必要なエネルギー量です。私たちは、 まったくからだを動かしていなくても、体温を保つ、呼吸をする、心臓を動かすなど、様々な生命活動を行うにためにエネルギーが必要です。

「基礎代謝量」は、「基礎代謝基準値（体重1kgあたりの必要なエネルギー量：kcal/kg/日）×体重」で計算できます。基礎代謝基準値（kcal/kg体重/日）を、表１に年齢、性別ごとに示しました。５０歳以上では、何歳になっても基礎代謝基準値（kcal/kg体重/日）は変わりません。

①「基礎代謝量」を計算

６９歳　６０kg　の人は・・・

基礎代謝基準値（kcal／kg体重／日）　21.5　×　体重（kg）　60　＝　基礎代謝量　1290 kcal/日

表１．年齢、性別の基礎代謝基準値
（kcal／kg体重／日）
（日本人の食事摂取基準２０１０年版より）

年齢	男　性	女　性
6～7	44.3	41.9
8～9	40.8	38.3
10～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	24.0	22.1
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

●食べる量（エネルギー量）を考えてみましょう：②1日に必要なエネルギー量

１日に必要なエネルギー量（食べる量）は、①で計算した「基礎代謝量」に加え、身体活動をするためのエネルギーが必要です。

１日に必要なエネルギー量の目安は、「 ①で計算した基礎代謝量×身体活動レベル 」で 計算できます。

「身体活動レベル」は、１日で消費するエネルギーが基礎代謝量の何倍かを示した数値です。表２に、身体活動レベルを「 低い 」、「 ふつう 」、「 高い 」に分け、それぞれの区分別の数値と日常生活の内容を示しました。あなたの生活を振り返り、身体活動レベルを選びましょう。

表２．15～69歳の.身体活動レベル別に見た活動内容と活動時間の代表
（日本人の食事摂取基準２０１０年版より）

		Ⅰ （低い）	Ⅱ （ふつう）	Ⅲ（高い）
身体活動レベル	１５～６９歳（代表値）	1.50	1.75	2.00
	７０歳以上＊	1.45	1.70	1.95
日常生活の内容		生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内の移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいづれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合。
個々の生活活動の分類（時間／日）	睡眠(1.0)	7～8時間	7～8時間	7時間
	座位または立位の静的な活動(1.5)	12～13時間	11～12時間	10時間
	ゆっくりとした歩行や家事など低強度の活動(2.5)	3～4時間	4時間	4～5時間
	長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動（普通歩行を含む）(4.5)	0～1時間	1時間	1～2時間
	頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動(7.0)	0時間	0時間	0～1時間

②　1日に必要なエネルギー量を計算

６９歳　６０kg　身体活動レベル「ふつう」の人は・・・

基礎代謝基準値 21.5 (kcal／kg体重／日) × 体重 60 (kg) × 身体活動レベル 1.75 ＝ 必要エネルギー量 2258kcal/日

1290 kcal/日
基礎代謝量

●高齢者の食べる量（エネルギー量）を考えてみましょう

高齢期では、一般に基礎代謝量が減ってきますから、中年期よりもエネルギーの必要量が少なくなります。　図６に「食事摂取基準」に示されている３０～４９歳、５０～６９歳、７０歳以上の身体活動レベルが「ふつう」の人について、各々の必要なエネルギー量（kcal/日）を示しました。年齢を重ねると必要なエネルギー量が緩やかに減少していくことがわかります。７０歳のエネルギーの必要量が５０～６０歳よりも少ない理由は、基準体重および身体活動レベルの値の減少するためです。

７０歳以上には１００歳も１２０歳も含まれますが、身体活動レベルの値は７０～７５歳の研究結果からです。したがって、７６歳以上で活動量が少ない場合は、基準体重であっても必要なエネルギー量は少なくなると推察されます。

毎月１回、ご自分の活動量を振り返り、先月の活動量と比べてみましょう。体重も先月の体重と比べてみましょう。食事量が減った理由がわかるかもしれしれません。

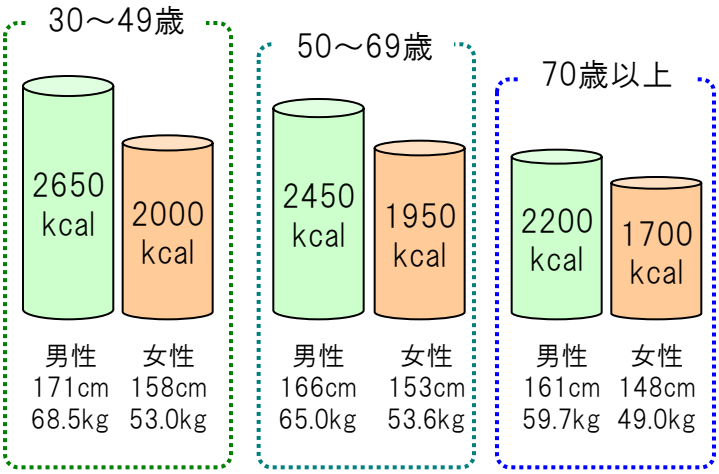


図６．　３０代からの必要なエネルギー量
（日本人の食事摂取基準２０１０年版より）

ご自分の身体活動量や体重が減ってくれば、必要なエネルギー量も減ってきます。

６９歳、６０kg、身体活動レベル「低い」の人は・・・

基礎代謝基準値		体重		身体活動レベル		必要エネルギー量
21.5 (kcal／kg体重／日)	×	60 (kg)	×	1.5	＝	1935 kcal/日

７０歳、６０kg、身体活動レベル「低い」の人は・・・

基礎代謝基準値		体重		身体活動レベル		必要エネルギー量
21.5 (kcal／kg体重／日)	×	60 (kg)	×	1.45	＝	1871 kcal/日

活動レベルの変化は、個人差があります。７０歳になったとき、６９歳のときと日常生活でのからだの動かし方がほぼ同じであれば、そのままの食生活を続けることをおすすめします。

１日に必要なエネルギーを考えるおおよその目安として、１日に必要なエネルギー量を算出しました。体重、身体活動および性別に表３に示しました。

３０～４９歳（ふつう）、５０～５９歳（低い、ふつう）、７０歳以上（低い、ふつう）の値です。

体重が２倍になると必要なエネルギー量も２倍になります。

表３．体重、身体活動レベル別の必要なエネルギー量（kcal/日）
（日本人の食事摂取基準２０10年版より計算）

年齢		30～49歳	50～69歳		70歳以上	
活動強度		ふつう	低い	ふつう	低い	ふつう
男性	40kgの場合	1560	1290	1510	1250	1460
	50kgの場合	1950	1610	1880	1560	1830
	60kgの場合	2340	1940	2260	1870	2190
	70kgの場合	2730	2260	2630	2180	2560
	80kgの場合	3120	2580	3010	2490	2920
女性	40kgの場合	1520	1240	1450	1200	1410
	50kgの場合	1900	1550	1810	1500	1760
	60kgの場合	2280	1860	2170	1800	2110
	70kgの場合	2660	2170	2540	2100	2460
	80kgの場合	3040	2480	2900	2400	2820

● 高齢者のビタミンとミネラル

７０歳以上では、基準体位でみると必要なエネルギー量は少なくなっています。しかし、たんぱく質、ビタミンやミネラル（カルシウム、鉄など）は、高齢期でも中年期とほとんど同じ量が必要です。

つまり一般には、高齢期では中年期に比べ、 必要なエネルギー量は少なくなりますが、 たんぱく質、ビタミンやミネラルは同じくらい 必要です。

これを食事に置き換えると、たんぱく質が主に含まれている主菜（おもなおかず）、ビタミンやミネラルが主に含まれている副菜（野菜、海藻、きのこなどのおかず）をちゃんと食べることが必要になります。

食欲がないときにも、ビタミン、ミネラルを上手に摂取する工夫をしましょう。

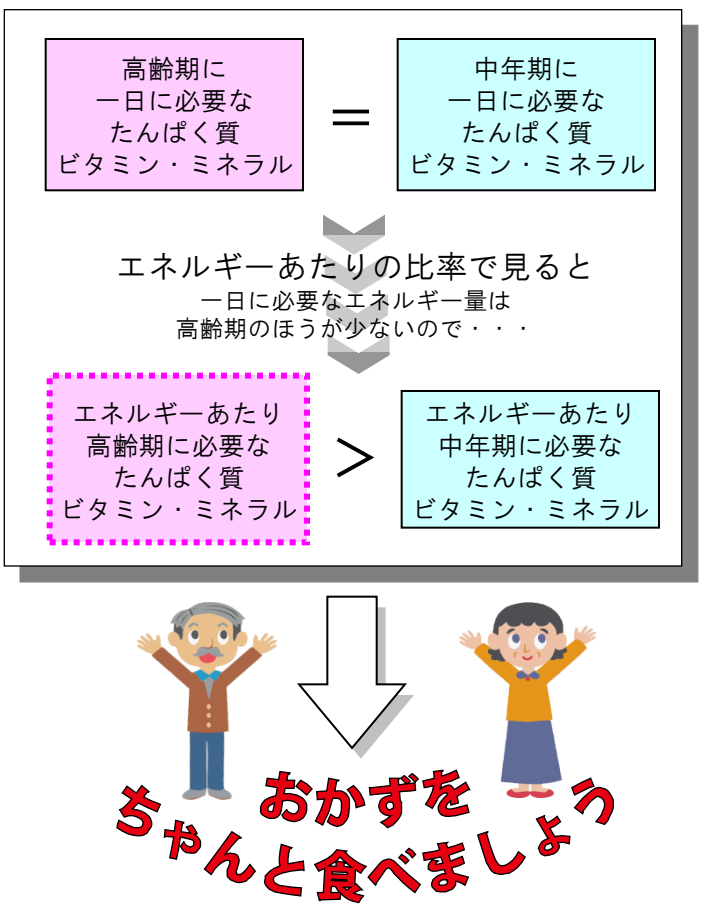


図７．.高齢者のビタミンとミネラル

5．あなたにとってちょうどいい体重

同じ年齢と性でも、 身長、 体重 そしておなかの周りは人それぞれです。

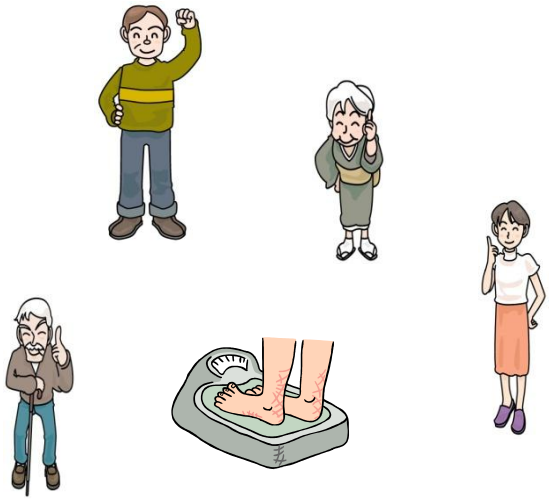
あなたにとって、 動きやすいと感じる 体重はどれくらいですか。

ふっくらしていた方が調子の良い人、

ほっそりしていた方が調子の良い人、

人はいろいろです。いずれにしても、あなたにとって、調子がよい体重を維持していくことが大切です。

体重が変わらないということは、食べている量（エネルギー量）と使っている量（エネルギー量）がほぼ同じということです。ですから、毎日、きまった時間に自分の体重を量り体重を記録する習慣を身に着けましょう。



体格の指数として、ＢＭＩ（kg/ m ²ボディ・マス・インデックス：Body Mass Index）がよく知られています。ＢＭＩは、「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で求めることができます。

ＢＭＩが、おおよそ18.5から25の範囲であれば、生活習慣病の危険が少ないので望ましいとされています。表４に身長別に示したおおよそ望ましい体重の範囲を示しました。

高齢者は、 一般に、生活習慣病の危険より低栄養（栄養不足）の危険が高くなるので、望ましい体重の範囲を少し越えていても、血液検査値に問題がなければ、現状維持が望ましいかもしれません。範囲より少ない方は、 体重増加を目指す必要があるかもしれません。

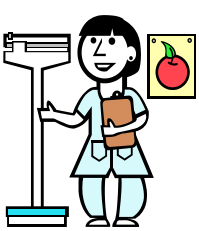
望ましい体重の範囲と大きく違っている方は、栄養士・管理栄養士さんに相談してみましょう。

150cm　52kg　の人の場合
BMIは、 52 ÷ 1.5 ÷ 1.5　＝ 23 です

表４．身長別に示した
おおよそ望ましい体重の範囲

	BMI 18.5	～	BMI 25
150cm	42 kg	～	56 kg
155cm	44 kg	～	60 kg
160cm	47 kg	～	64 kg
165cm	50 kg	～	68 kg
170cm	53 kg	～	72 kg
175cm	57 kg	～	77 kg
180cm	60 kg	～	81 kg
185cm	63 kg	～	86 kg
190cm	67 kg	～	90 kg

BMI（kg/m²）＝ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



６．自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう

あなたにとって、必要なエネルギー量を計算してみましょう。
一日にあなたが必要なエネルギー量は、

① 基礎代謝基準値：５ページ表１参照
（kcal/kg体重/日）

② 体重（kg）

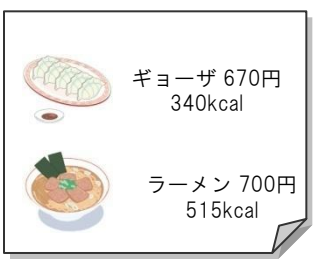
③ 身体活動レベル：６ページ 表２参照

から簡単に計算することができます。
下の枠の中に数値を入れて計算をしてみてください。

基礎代謝基準値（kcal／kg体重／日）		体重＊（kg）		身体活動レベル		あなたの必要エネルギー量
	×		×		＝	kcal/日
↑ 5ページ 表1 参照 50歳以上なら 男性：21.5 女性：20.7		↑ 現在の体重 または 望ましいと思う体重		↑ ６ページ 表2 参照		

＊体重は、維持したい体重を記載します。
（現在の体重で調子が良い場合は、現在の体重を入れて計算します。
調子の良い体重と現在の体重が違う場合には、調子の良いときの体重を入れて計算することもできます。）

自分に必要なエネルギー量がおおよそ分かると、外食のメニューや食品パッケージなどに記載されている栄養表示も活用できます。例えば、自分に必要なエネルギー量が1500kcal であれば、料理に「500kcal」と表示されていた場合、一日の１/３だということが分かります。



栄養成分表 1個（120g）あたり	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	10g
脂質	4g
炭水化物	11g
ナトリウム	1.1mg
ビタミンC	140mg

図８． 栄養表示の例

ここで計算した、自分にとって「必要なエネルギー量」を　目安に食生活を送っていて、もしも体重が減ってきた場合は、あなたの身体活動レベルはご自分が認識しているより多いのかもしれません。また、体重が増えてきて調子が悪い場合は、身体活動レベルを下げて計算したほうが良いかもしれません。

毎日、決まった時間に体重を量ってみましょう。

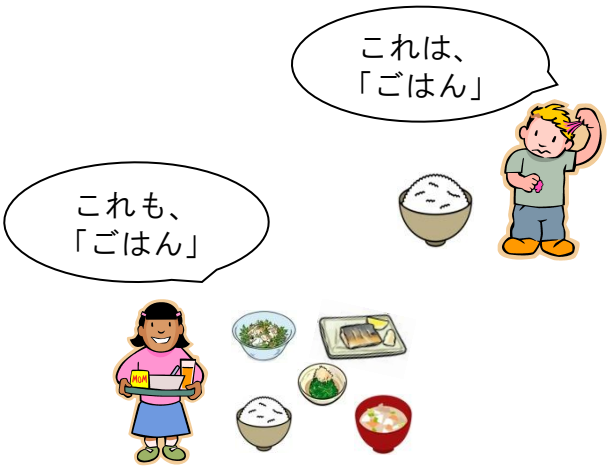
7．「いきいきとすこやか」にすごすために食事を考えてみましょう

●「ごはん」ってなんでしょう

ごはんの意味は、「ご飯」だけでなく、「朝ごはん」「昼ごはん」「夕ごはん」というように、食事そのものも表します。

日本では、従来、食事は配膳して食べてきました。

食事の主役は「主食」であり、日本食ではご飯です。配膳では、左に置きます。主にエネルギーになります。この場所は、めん、パンでもＯＫです。しかし、あんぱんやクリームパンは、毎食では飽きてしまうのでふつうは主食にはなりません。



● 配膳と『「ちば型食生活」食事実践スタイル』

主食のごはんをおいしく食べるためにおかず（御数）があります。おかずには、主なおかずの「主菜」と、「主菜」を助ける「副菜」があります。

「主菜」は、肉、魚、たまご、大豆などです。からだをつくるたんぱく質を多く含んでいます。

「副菜」は、野菜、海草、きのこなどです。ビタミンやミネラルを含み、からだの働きを調整します。汁も副菜のひとつです。具だくさんにすると、汁の量が減るので塩分のとりすぎも防げます。

この「主食」、「主菜」、「副菜」を毎食そろえるようにしましょう。

さらに、１日１回「果物」と「牛乳」を食べましょう。果物は、季節感を感じることができます。また、加熱しないのでビタミンがこわれません。牛乳は、カルシウムの供給源になります。

乳糖不耐症（牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり下痢をする）の方は、ヨーグルトやチーズを食べましょう。

牛乳アレルギーの方は、お豆腐、納豆、小魚や青菜を食べましょう。

１日３食は日本型の配膳をめざし、１日１回は果実と牛乳あるいは乳製品を食べましょう。こうすれば、毎日の食事がバランスの良い内容になります。

この食事スタイルを「**ちば型食生活**」の食事実践スタイルと提言します。

「**ちば型食生活**」の食事実践スタイルの配膳を一日に並べてみると図９のようになります。

＊いもは、主食にも副菜にもなる食べ物です。焼きいもやふかしいもをごはん代わりに食べたときは「主食」になります。

図９．「ちば型食生活」の食事実践スタイル

図９の「ちば型食生活」食事実践スタイルの配膳を一日に並べてみると図10のようになります。　食事の前に、主食はどれか、主菜はどれか、副菜はあるか、確認してみましょう。「ちば型食生活」の食事実践スタイルの『配膳チェックシート』（巻末）を使って確認できます。

図１０．「ちば型食生活」の食事実践スタイル（2200kcal）

千葉県

●主菜は「グー！」、副菜は「パー！」

主菜と副菜の肝心の量は、どうすれば良いでしょうか。

主菜は、 おおよそ手のひらの大きさ、つまり「グー」の大きさ。そして厚み２㎝。

副菜は、 おおよそ手を広げたっぷりの大きさ、つまり「パー」の大きさ。

副菜は、主菜の２倍量をめざします。毎食で主菜の２倍の量を食べることができなければ、夕食で２倍以上食べるという考え方も可能です。

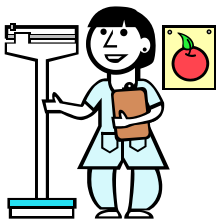
「グー」や「パー」は、どれだけ食べればよいかの目安です。おかずの量は、『グー・パーチェックシート』（巻末）を使って楽しく実践できます。

巻末にチェックシートがあります。

図１１． 主菜は「グー」、副菜は「パー」

●これだけを食べていれば大丈夫な魔法の食べ物はありません

「いきいきとすこやか」にすごすための自分に適した食事や食習慣は人によって異なります。現在の食習慣をチェックし、栄養士・管理栄養士さんに相談すると、ほめてくださったり、ゆるやかな改善点をアドバイスしてくれます。



これだけを食べていれば大丈夫という魔法の食品はありません。
でも、これを食べれば元気になる魔法の食べ物はあるかもしれません。
あなたの魔法の食べ物を食欲がないときに食べてみましょう。

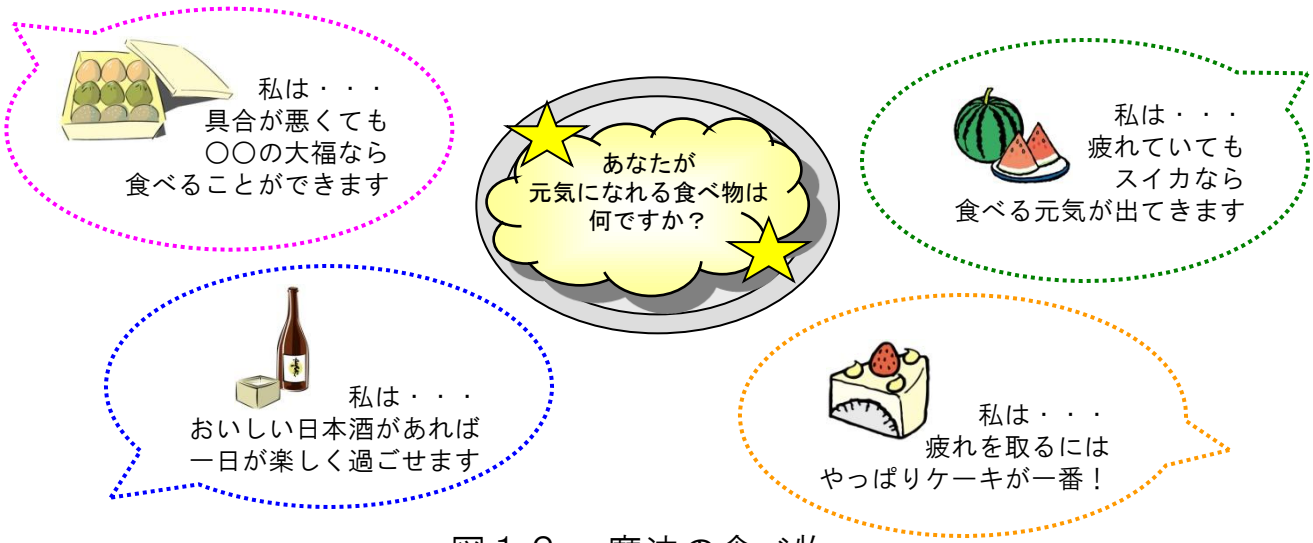


図１２．魔法の食べ物

ごちそうも、ときには人を元気にします。時々は楽しんで食べてください。

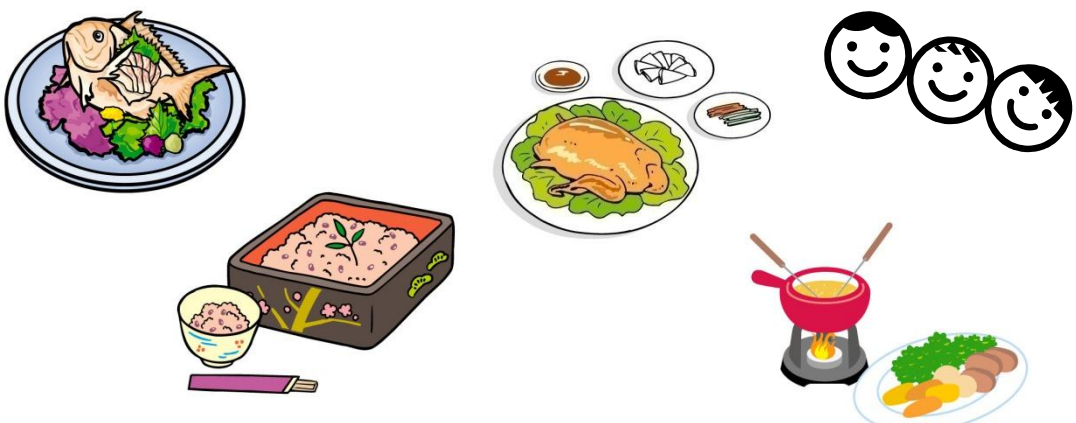


図１３．ごちそうを楽しむ

８．千葉県の食材を使って、素材を生かした簡単な料理を

千葉県の豊富な食材は、新鮮でおいしく、その素材らしさが満ちています。もちろん、栄養価も充実しています。

新鮮な魚や肉を焼く、野菜をゆでる、味噌汁の具にするなど、様々な食材を使っていろいろなお料理にもチャレンジしましょう。

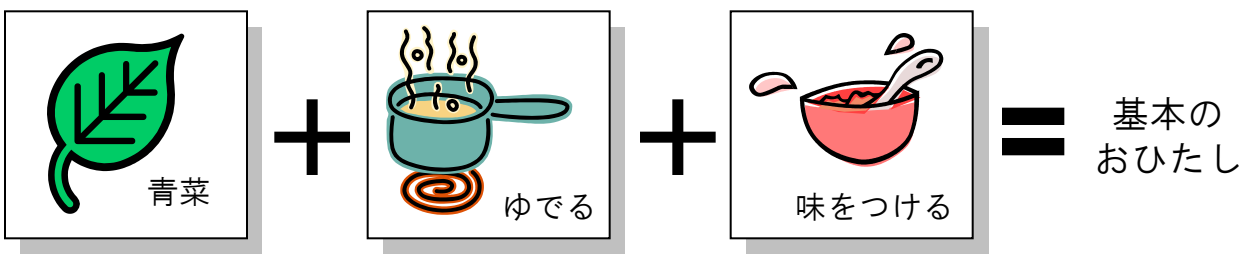
和食は、素材の味を生かしたシンプルな料理です。

「おひたし」ができれば、季節によってほうれん草、菜の花、小松菜と野菜の種類を変えたり、ごま和え、落花生和え、白和えなど和え衣を変えることでいろいろなバリエーションが広がり食事を楽しくします。

魚は、「焼く」「煮る」ことができれば、季節によって様々な味を楽しめます。

日本の四季の変化を千葉県の新鮮な食材で感じてみてはいかがでしょうか。

手の込んだお料理は、いろいろな機会を利用して楽しみ、ご自分の毎日の食事では、ご自分の「いきいきとすこやか」のためにお食事を工夫してみることもひとつの考えかたです。



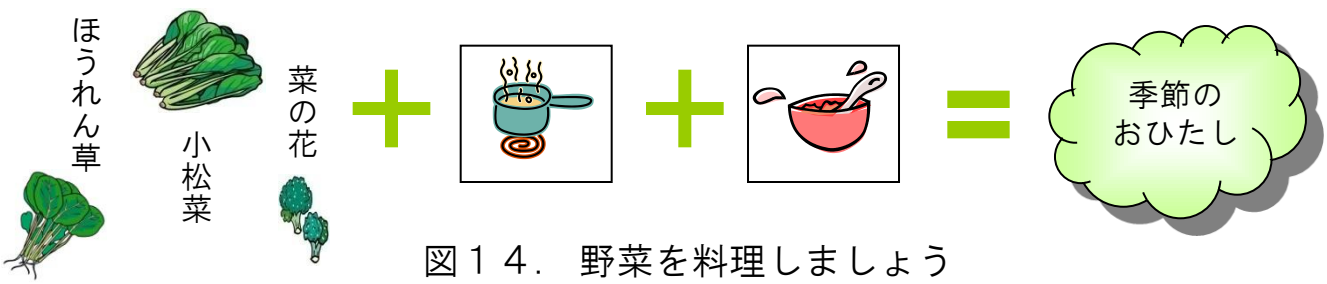


図１４．野菜を料理しましょう

９．バランスよく食べましょう

●食事のバランスを考えましょう：①配膳を考えて食事をそろえましょう

１１ページで少し考えましたが、食事は毎食、配膳して食べることをめざしましょう。
主食、主菜、副菜をそろえることをめざしましょう。
１日の食事は、配膳を３回そして、1回の果実と乳製品です。

図１５．　日本型食生活「配膳」のイメージ

主食　汁物　主菜　副菜　を組みあわせると必要な栄養素がそろいます。

毎日の食事で、どれが主食になるか、主菜になるか、副菜はどれか、汁物はどれかを確認してから「いただきます！」と言ってみましょう。

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。

かつどんなら、

主食　と　主菜

シチューなら、

汁物　と　主菜

カレーライスなら、

主食　と　汁物　と　主菜

お寿司なら、

主食　と　主菜

図１６．　主菜の食品と副菜の食品を知ろう

千葉県

●食事のバランスを考えましょう：②お茶碗やお皿の数を数えましょう

１日の食事について、お茶碗やお皿の数を数えてみましょう。必要なエネルギー量が１８００kcalの場合の目安を示しました。 お皿の数は、おおよその目安 です。食事バランスガイドと『「ちば型食生活」の食事実践スタイル』はどんな関係でしょうか。食事バランスガイドのコマの中にある料理を、配膳すると「ちば型食生活」の食事実践スタイルになります。

主食は、ちば型食生活の小盛り１杯＝食事バランスガイドの主食１つ（SV）です。主食のふつう盛り１杯は、主食1.5つです。主菜と副菜は、ちば型食生活の１皿＝食事バランスガイドの主菜と副菜の１つです。『「ちば型食生活」の食事実践スタイル』は、食事バランガイドと同じ基準の「つ」で考えることができます。

＊食事バランスガイドは、平成１７年６月に、厚生労働省と農林水産省の共同により策定された１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を示したものです。

ちば型食生活 ←		配膳	→	食事バランスガイド
普通盛り1杯×3	小盛り4～5杯　または、ふつう盛り3杯	主 食	4～5つ	1.5つ　1.5つ　1.5つ
1杯　1杯	1~2杯	汁 物	副菜とあわせる	1つ　1つ
1皿　1皿　1皿	3皿	主 菜	3～4つ	1つ　2つ　1.5つ
1皿 1皿 1皿 1皿 1皿 1皿	6皿	副 菜	5～6つ	1つ 1つ 1つ 1つ　汁物　汁物
1個	1杯	乳 類	2つ	2つ
1個	1個	果 物	2つ	2つ

図17．ちば型食生活の食事実践スタイルと食事バランスガイド 「つ」

図１８．「ちば型食生活」の食事実践スタイルのイメージ図（2200kcal程度）

図１９．グーパーは、主菜と副菜

「一皿」と言っても、人それぞれで一皿のイメージ（量や大きさ）が違う場合があります。あなたの「一皿」はどうでしょうか？確認してみてください。

主食

ごはん　中茶碗１杯分
お茶碗の大きさは
自分の手の中に入るくらい

パンは１枚で半皿分
（２枚食べると１皿です）
食パン・ぶどうパンなど

うどん

スパゲティ

やきそば

カレーライス　一人前

レストランで出てくる量が１皿分。自分の食べているお皿と同じでしょうか

汁物

具（汁の実）がたくさん入った
みそ汁　野菜スープ　１杯分
汁碗の大きさは
自分の手の中に入るくらい

シチュー　一人前
汁より野菜をたくさん

主菜

おもな おかず

手をグーにした
大きさ
（手のひらの大きさ）
が一皿くらい

ハンバーグ

めだま焼き

焼き魚

納豆

てんぷら

カツ

ロールキャベツ

からあげ

餃子

副菜

野菜のおかず

サラダ

きんぴらごぼう

ほうれん草の
おひたし

きのこのソテー

片方の手にいっぱいに
のる量が一皿くらい

野菜の煮物

ひじきの煮物

野菜炒め

乳類

牛乳コップ１杯
ヨーグルトなら１個

果物

みかん１個の大きさが半皿分
（みかん２個で１皿分）

１０．水を飲みましょう

私たちのからだの約６０％は水で成り立っています。からだの中の水分を「体液」と呼びます。体液は、体温を調節したり、酸素や栄養分を細胞に運搬するなどの役割があります。

しっかりお水を飲むことは大切です。

また、食べ物を飲み込むには適当な水分が必要ですから、食事にはお茶や水が必要ですね。食事を配膳したら一緒に飲物もそえてください。

高齢になると、トイレの心配をしてあまり水分を取らなくなったり、のどが渇いたことを感じる機能が低下するので、水分の必要を感じにくくなることもあります。

食欲がないときにも、お水はぜひ飲みましょう。

図２０．水を飲みましょう

１１．肉、魚、たまご、大豆を食べましょう

肉、魚、たまご、大豆のおもな栄養素は「たんぱく質」です。たんぱく質は、皮膚や髪、筋肉などのからだの建築材料、血液の成分、食べ物を消化するときの消化酵素の成分、病原菌から守ってくれる免疫物質の成分などいろいろな場所でいろいろな形で私たちのからだに存在しています。

高齢になったから「なるべく魚を食べたほうがいい」「肉は鶏のささみくらいがいい」「油ものはやめたほうがいい」というのは誤りです。高齢になったからといって、肉や魚を控えることはありません。

高齢者は中年期と同じくらいたんぱく質やビタミン・ミネラルが必要なので、心がけて食べることが大切です。

さらに、肉、魚、たまご、大豆は、たんぱく質だけでなく、高齢者にとって重要な栄養素である脂質も含まれています。

肉、魚、たまご、大豆は、「主菜（主なおかず）」で食べることができます。肉、魚、たまご、大豆に含まれるたんぱく質は、それぞれ種類が違いますが、それぞれ良いところがあります。同じ種類のおかずではなく、いろいろな種類のおかずを食べましょう。

図２１．主菜を知ろう

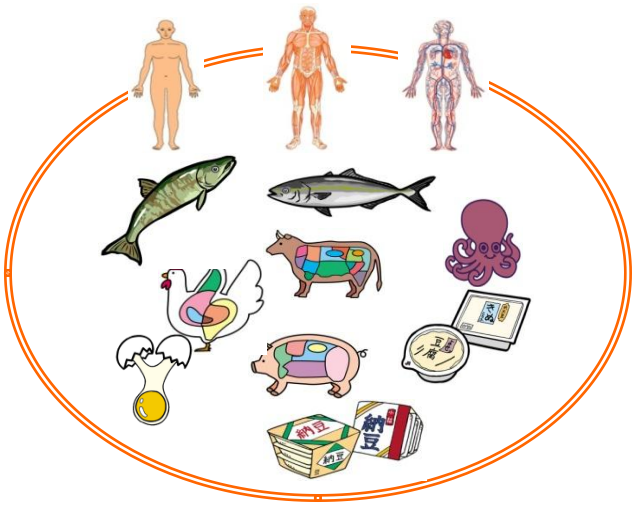


図２２．人と食べ物

ひき肉を利用してみましょう

ひき肉は、好きな野菜を刻んで入れて、味をつければ、和風、洋風、中華風といろいろ楽しむことができます。また、豆腐やとろろを入れることで硬さの調整も可能です。

・シソやねぎを入れて、和風味にすれば和風肉団子です。
・玉ねぎや人参を入れて、コンソメ味にすれば洋風肉団子です。
・ゴマ油やねぎを入れて、中華味にすれば中華肉団子です。

さらに、肉を切るという調理操作を省くことができますし、火が通りやすいので調理時間や光熱費が少なくてすみます。噛む作業も軽減できます。

１２．野菜を食べましょう

　主菜の２倍量の副菜（野菜のおかず）を食べることを目安にします。
　なぜ、野菜を食べたほうがよいのでしょうか？
　野菜には、　ビタミン・ミネラル、食物繊維が含まれているからです。この栄養素は、からだのバランスを整えるのに役立ちます。

図２３．副菜を知ろう

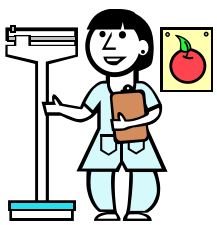
●ビタミンやミネラルは、ほかの栄養素が働く手助けをして、からだの調子を整えます。

表５．主なビタミンやミネラルの働き

ビタミンA	皮ふや粘膜の健康を維持
ビタミンD	カルシウムの吸収促進
ビタミンE	貧血予防
ビタミンK	血液の凝固を助ける
ビタミンB_1	神経系の働きを整える、糖の代謝を助ける
ビタミンB_2	糖や脂質の代謝を助ける
ビタミンC	鉄の吸収促進、風邪の予防

カルシウム	骨の材料
カリウム	細胞の浸透圧の調整
マグネシウム	骨や歯の材料
鉄	酸素の運搬、貧血予防

　例えば、カルシウムがからだに吸収されるためにはビタミンDが必要です。
　カルシウムだけでは、骨になりにくいです。



●食物繊維は、からだから不要なものを出すために必要です。

　毎日の食事や日常生活の中で、消化管や血管の中にはからだに不要なものがたまります。また、コレステロールなど、ある程度はからだに必要なものでも、それ以上の量は不要になってしまうものもあります。
　食物繊維は、このようなからだには不要になったものをからだの外に出す手助けをしてくれます。

食物繊維には、
　・水に溶けないもの（不溶性）
　・水に溶けているもの（水溶性）
があります。

　不溶性の食物繊維が多いもの（ごぼうなど）は、歯の状態によっては食べにくい場合があります。
　ご自分の食べやすい野菜を選んでください。

副菜（野菜を使ったおかず）にはいろいろな料理があります。
ここでいくつかご紹介いたします。

①

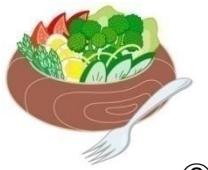
②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

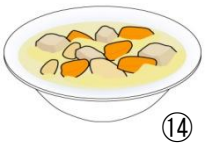
⑩

⑪

⑫

① ほうれん草のおひたし
② 野菜たっぷり味噌汁
③ 野菜のかきあげ（てんぷら）
④ 野菜炒め
⑤ かぼちゃの煮物
⑥ きんぴらごぼう
⑦ 枝豆
⑧ サラダ
⑨ 漬物
⑩ 青椒肉絲（ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ：中国料理）
⑪ ナムル（韓国料理）
⑫ 鍋物

野菜の多い料理（副菜とは言い切れませんが）もご紹介します。

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑬ 野菜たっぷりビーフシチュー　【主菜＋副菜】
⑭ 野菜たっぷりシチュー　【主菜＋副菜】
⑮ 野菜餃子　【主菜＋副菜】
⑯ 野菜たっぷりカレー　【主食＋主菜＋副菜】
⑰ 野菜たっぷりサンドウィッチ（ﾀｺｽ：メキシコ料理）【主食＋副菜】
⑱ お好み焼き　【主食＋主菜＋副菜】

１３．上手なお菓子の食べ方・ジュースの飲み方

お菓子やジュースは、食生活の中では「おまけ」の食べ物です。
でも、人によっては、元気が出る魔法の食べ物かもしれません。

お菓子（特に洋菓子）に多く含まれているのは、砂糖やあぶらです。ジュースには砂糖が多く含まれています。洋菓子に比べて、和菓子やジュースには脂質が少ないか、少ししか入っていません。

砂糖（糖分）や あぶら（脂質） は、からだに必要なものです。悪者ではありません。しかし、食べ過ぎると悪者に変化してしまうので、『適量』食べることが大切です。

●砂糖やあぶらは、どんな働きがあるでしょうか？

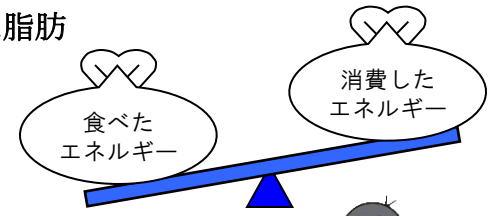
砂糖で味をつけると、甘くなります。 料理の中では、口当たりを良くしたり、加熱して色をつけたりすることができます。
また、砂糖は、脳のエネルギー源であるブドウ糖に分解されやすいので、頭を働かせるのに役立ちます。

あぶらは、 料理の中では、 食品を高温で加熱したり、食べやすくします。
また、あぶらはエネルギー源となりますし、からだの脂肪は体温を保つのに役立ちます。

「お菓子が元気になれる魔法の食べ物」という方は、食欲がないときは、お菓子を上手に利用しましょう。

●砂糖やあぶらを多くとると体内ではどのようなことが起きるでしょうか？

砂糖やあぶらに限りませんが、からだに必要な量より多くのものを食べると、余分なエネルギーはからだに脂肪として蓄積されます。
からだに脂肪が多い状態を「肥満」といいます。肥満は体重が多いことではありません。



肥満の状態が続くと、血管に脂肪がたまり、高血圧症・心臓病・脳卒中になったり、糖尿病になったりと、生活習慣病の原因となります。

肥満とは、からだに脂肪が多い状態のことです。
体重が多いことではありません。

１４．上手なお酒の飲み方

お酒は、個人の健康状態によりますが、上手に適量を飲むことができれば、いきいきとすこやかにすごすために役立つかもしれません。

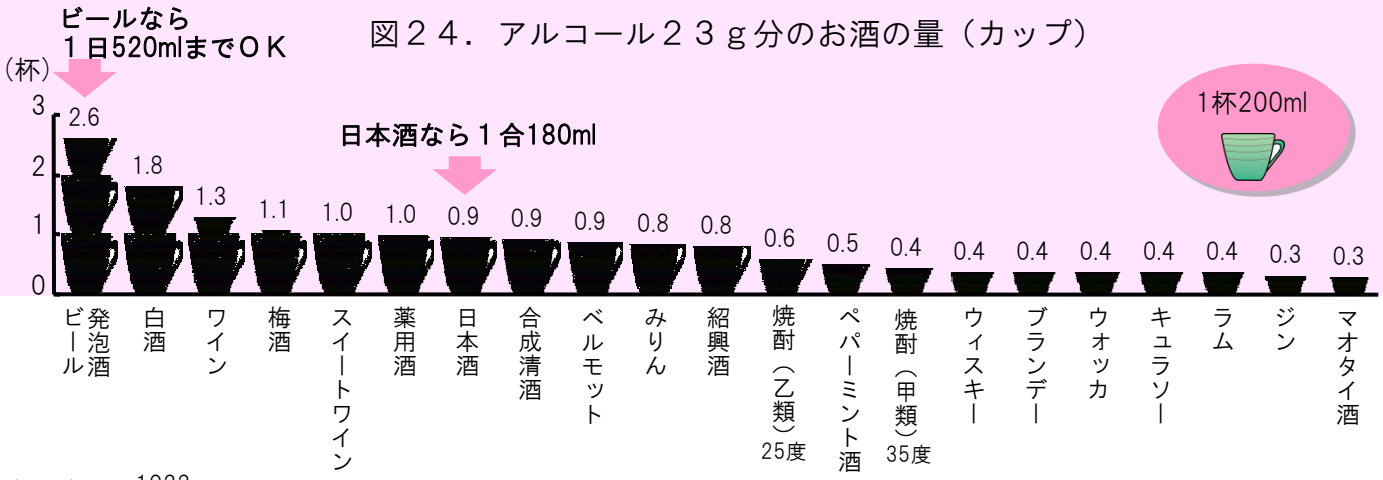
お酒ばかり飲み続けないで食べ物を食べながら飲みましょう。食事もお酒もお互いが引き立つ食べ方をしましょう。また、お酒は家族や友人と会話しながら飲んで、楽しい時間をすごしましょう。食事についての情報交換をしてみてはいかがでしょうか。

「上手に」「適量」とは何でしょうか？厚生労働省では、１日のアルコール飲料の適量を「一日アルコールとして２３ｇ」としています。

一口にアルコール２３ｇといっても、お酒に含まれるアルコールの量は、一定ではありません。また、皆さんがお酒を飲むときのグラスやコップの大きさもばらばらです。そこで、図２４に台所にある２００mℓの計量カップを基準にして、お酒の種類別に、アルコール２３ｇに相当する、計量カップの数（何杯）を示しました。図２５はそのときのエネルギー量です。

今日はどんな組み合わせで飲みますか？

図２４．アルコール２３ｇ分のお酒の量（カップ）



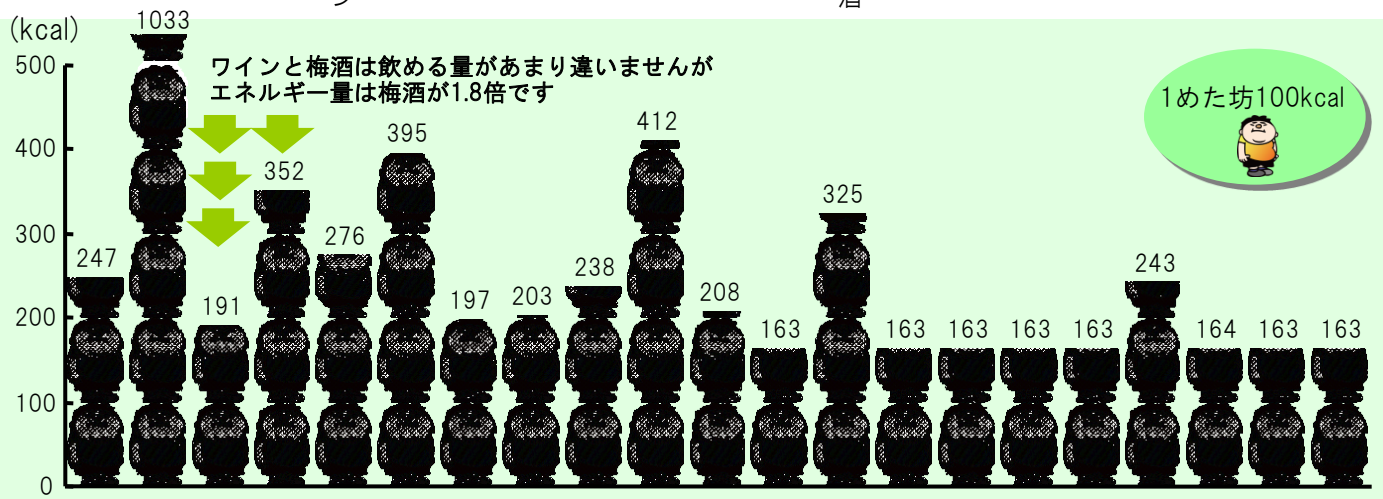


図２５．アルコール２３ｇ分のお酒を飲んだときのエネルギー量

わたしは毎日飲むから、今日はビール中ジョッキ１杯くらいにしておこう

中ｼﾞｮｯｷ１杯
約350～500ml
＝170～240kcal

これは、毎日お酒を飲むことをすすめるものではありません。また、お酒を飲む習慣のない方に飲酒をすすめるものでもありません

明日は飲まないから、今日は、ワインを１杯日本酒を１合飲もうかな？

千葉県

１５．お口の中を大切にしましょう

おいしく楽しく食べるために、お口は大切なパートナーです。

また、お口は、食べ物を噛んで飲み込む働きのほかに、ことばを話したり、表情を作るという重要な役割もあります。

お口と歯の手入れは毎日きちんと行いましょう。上手な手入れの方法は、歯医者さん、歯科衛生士さんに教えてもらいましょう。

歯医者さんには、定期的にみていただきましょう。お口の中の状態も人それぞれです。率直になんでも相談して、自分にあった方法で快適なお口にしていただきましょう。

入れ歯の場合は、歯とあごが一体ではありません。

あごの状態は変化します。知らず知らずのうちに入れ歯が合わなくなることもあります。

いきいきとすこやかにすごすために定期的に相談しましょう。

自分でできること、「お口の体操」「うがい」「歯磨き」は忘れずに。

おいしい食事は、お口の健康から。

１６．自分でできる 食事の安心・安全

食べる前には、「手を洗う」「食卓をきれいに拭く」など食事をする環境を整えましょう。

年を重ねると、視力が低下したり、においが分かりにくくなることもあります。また、もったいないという気持ちがあると、傷んでいるものを食べてお腹をこわしたり、食中毒を起こしてしまうことがあります。

そうならないために、まず、食べ物をできるだけ傷まないように工夫することが大切です。１回で一人が食べる量に小分けして冷凍したり、加熱調理したあとに冷凍することができます。

自分が「おかしいな」と思ったら食べないことも大切です。家族でもひとりひとりのからだの調子は違うので、傷んだものに対する感受性も異なります。遠慮せず残してください。

１７．食欲がないときは

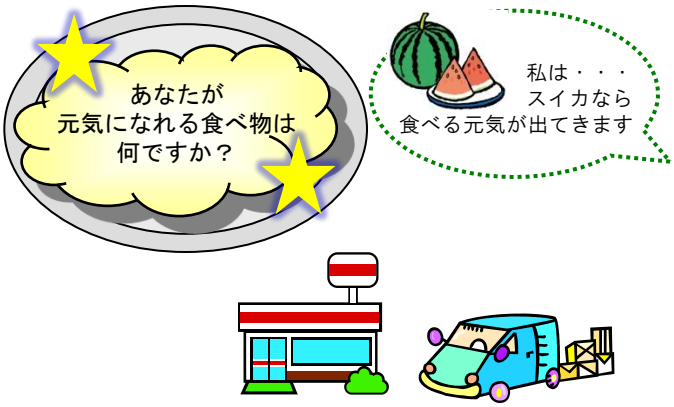
　食欲がなかったら、まずあなたにとって元気になれる「魔法の食べ物」を食べてみましょう。食事のバランスなどは気にせず、好きなもの、今食べたいものを食べてみましょう。

　あなたの「魔法の食べ物」を、家族、友人にも伝えておきましょう。

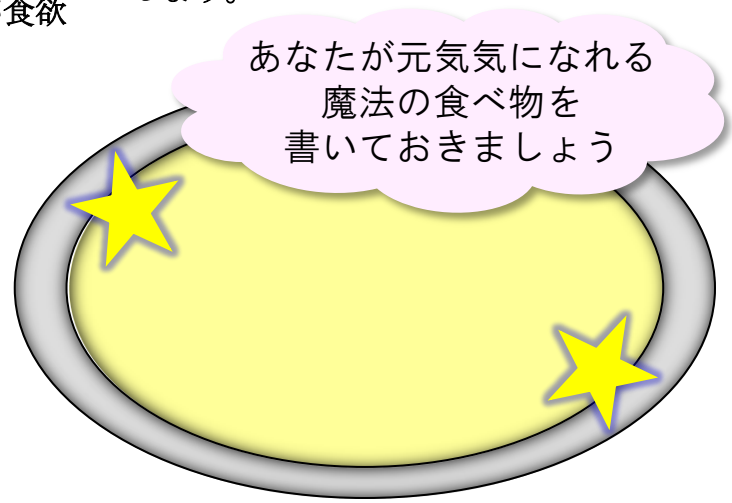
　食事の回数は、必ず３回でなくても大丈夫です。あなたにとっての望ましい回数の食事をしましょう。

　食事を作るのがおっくうなときは、外食したり、コンビニやお店で購入したりしてみましょう。あたらしい発見があるかもしれません。自分で作らなくてはいけないという気持ちは、時には忘れましょう。

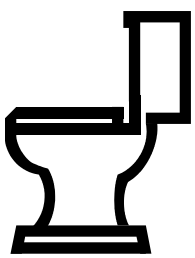
　また、家族、友人などだれかを誘って食事をしてみましょう。楽しい会話が食欲を助けてくれます。

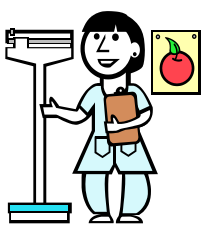


　コンビニやスーパーでは、お惣菜などが１人分から購入できます。外に出られないときは、宅配サービスも利用してみましょう。「配膳」をイメージして食事を整えましょう。



１８．快便な毎日をすごしましょう





　快便な毎日をすごすために『ちば型食生活』を心がけ、お水をちゃんと飲み、家事や散歩など適度な運動を習慣にしましょう。

　便秘になってしまったらまず栄養士、管理栄養士さんに食事内容をチェックしてもらってください。

　ご自分ではきちんと食べているつもりでも、何か足りないのかもしれません。あるいは、食事が原因でない場合は、お医者さんに行ったほうが良いと判断するかもしれません。

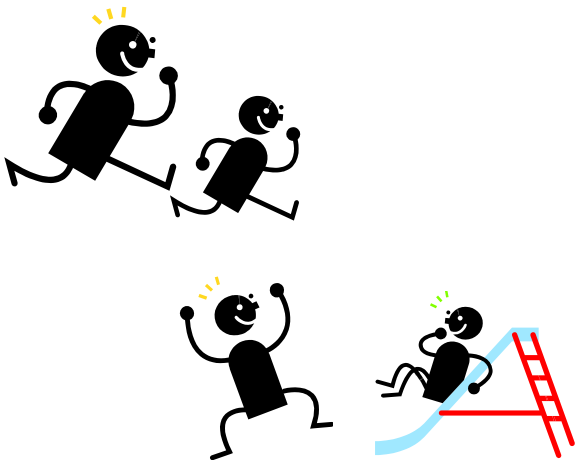
１９．楽しく運動してみましょう

自分のできる範囲で体を動かしましょう。買い物する。家事をする。散歩する。お風呂や洗面などの時間も有効につかって、からだを動かしましょう。歯磨きをしながら足踏みしたり、腰を回してみてはいかがでしょうか。

また、「千葉県の『菜の花体操』」や「ラジオ体操」はいかがでしょう。あなたの好きな曲を歌いながら、あなたなりの「いきいき すこやか体操」をしてみましょう。

時には、お友達をさそって、楽しく運動をしてみましょう。きっと楽しさの輪がひろがします。

同じ年代のお友達だけでなく、子どもたちともお友達になって、一緒に運動することも楽しいですよ。



自分がどれくらい活動しているのか目で見えるとやる気がでてくるかもしれません。ヘルスカウンター（万歩計）をつけて、一日どれくらい活動しているか確かめてみるのも楽しいですよ。

２０．ご自分の食事をふりかえってみましょう

●いきいきすこやかチェックシート　食事編

巻末の付録に「いきいきすこやかチェックシート　食事編（両面）」（Ｐ２９～３０）、「いきいきすこやかゆるやかチェックシート」（Ｐ３１）があります。このノートで紹介した『ちば型食生活』の食事実践スタイルをもとに食事のことをチェックしてみましょう。

このチェックシートは、冷蔵庫などよく目にするところに貼っておきます。食事のたびに配膳を確認し、食べたものにマグネットを貼ります。一日の終わりにチェックシートを見てみると不足している料理の区分が分かります。

１週間から１０日くらい記録してみると、副菜を忘れがちとか、果物をまったく食べないときがあるなど、どんなものが不足しがちなのか分かります。

不足しがちなものを心がけて食べることでお食事の内容を改善して、介護予防のための第一歩を踏み出しましょう。

「いきいきすこやかゆるやかチェックシート」は、食習慣をゆるやかにチェックしたいときに使いましょう。

第一歩が分からないときや、よりよい方法を知りたい場合は、ぜひ、栄養士、管理栄養士さんにご相談ください。

いきいきすこやか
表面

いきいきすこやか
裏面

いきいきゆるやか

図２６．いきいきすこやかチェックシート
いきいきすこやかゆるやかチェックシート
（巻末にあります）

●おかずの量をチェック！　グー・パーチェックシート

巻末の付録に「おかずの量をチェック！　グー・パー　チェックシート」（Ｐ３３）があります。このノートで紹介した主菜と副菜になる食品（Ｐ１１）、および１回に食べる主菜と副菜のおおよその量（Ｐ１３）をチェックしてみましょう。

主菜は、おおよそ手のひらの大きさ、つまり「グー」の大きさ。厚み２ｃｍです。

副菜は、おおよそ手を広げたっぷりの大きさ、つまり「パー」の大きさ。

副菜は、主菜の２倍量をめざします。

「おかずの量をチェック！　グー・パーチェックシート」も、「いきいきすこやかチェックシート」と同様に冷蔵庫などよく目にするところに貼って活用しましょう。主菜と副菜を適量とるのに役立ちます。

チェックシートを活用して、「いきいきすこやかにすごすための食事」を心がけ続けることが、介護予防につながります。

さあ、チェックシートを行い、できることからどんどん改善しましょう。

図２７．おかずの量をチェック！
グー・パー　チェックシート
（巻末にあります）

21．食の正しい情報を選択しましょう

サプリメントだけでは、必要なエネルギーや必要なすべての栄養素を満たすことはできません。サプリメントは、今、私たちが知っている栄養素しか補うことができないからです。

サプリメントは、食事の楽しみである盛り付けの美しさ、香りや味、噛む楽しさ、食事をしながらの会話などが、五感の満足を得ることができません。

食に関する情報が様々な所から発信されています。食に関する情報の洪水から、正しい情報を選択しましょう。

食に関する情報を鵜呑みにすると、健康を害することになりかねません。あなたにとって常に正しい情報とは限らないからです。食に関する情報を鵜呑みにすると、健康を害することになりかねません。あなたにとって常に正しい情報とは限らないからです。

また、「食品表示」の知識を持つことは、安全においしく食べること、自分や家族の健康を守ることにつながります。表示をよくみてみましょう。

厚生労働省、千葉県、市町村などの食品に関わる部局では、最新の食に関する情報を提供しています。食品、食事、栄養などについて疑問があれば、遠慮なく公共機関に電話をして聞いてみましょう。話題の食品についての情報は、公共機関のホームページで探すこともできます。

千葉県は積極的に食の正しい情報の発信や、正しい情報の選択のお手伝いをしています。

食に関する疑問は、保健所、保健センター、病院の管理栄養士、栄養士、医師など食と健康に関する専門家に聞いてみましょう。

情報を提供しているホームページ

千葉県健康インフォメーション（「食の安全・安心電子館」、「健康県ちば宣言プロジェクト」ほか）
http://www.pref.chiba.lg.jp/koumoku/kenkou.html

健康ちば２１
http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/kenkouchiba21/index.html

「ちばの食育」ホームページ
http://www.pref.chiba.lg.jp/syokuiku/

千葉の農林水産業
http://www.pref.chiba.lg.jp/nourinsui/

ちばの海と大地からの恵み「教えてちばの恵み」
http://www.megumi.pref.chiba.lg.jp/

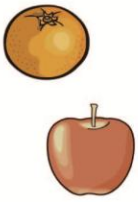
千葉県

いきいきすこやか 食事編 チェックシート

朝・昼・夕食で
そろっていますか？

1日1回
食べていますか？

食べたものに○をつけて食事の内容を確認してみましょう
○のつけかたは、「裏」をみてください

	主食	汁物	主菜	副菜	乳類	果物	ジュース お菓子	お酒
								
朝								
昼								
夕								
間食								

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。
例えば・・・

お寿司なら
主食 と 主菜 に○がつきます。

**足りないところは
ありましたか？**

作成：千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科　渡邊智子、鈴木亜夕帆

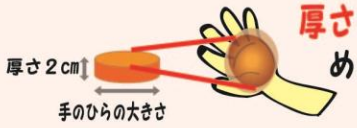
「○」１つ分のめやすは↓のとおりです。半分なら「△」をつけてください。
２つ分食べた場合は「○○」（○が２つ）、３つ分食べた場合は「○○○」（○が３つ）です

	○１つ分のめやす
主食	茶碗１杯、食パン６枚切１枚、麺類１人前
汁物	汁椀１杯、スープ１皿
主菜	「グー」１つ分（↓のイラストを見てください）
副菜	「パー」１つ分（↓のイラストを見てください）
乳類	コップ１杯（200cc）
果物	みかん１個、りんご半分
お菓子	食べたら○をつけます（○１つのめやすは栄養士にご相談ください）
ジュース お酒	コップ１杯（200cc）

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の１回の量は
グーの大きさをめやすに！
（手のひらの大きさ）



厚さは２cmがめやすです

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の１回の量は
片手たっぷりをめざして！

片手の上に
山になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ
こんにゃく

「グー」「パー」はおかずのおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。
詳しく知りたい方は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

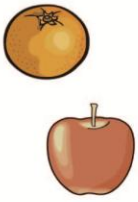
千葉県

いきいきすこやか 食事編
ゆるやかチェックシート

いろいろな食べ物を
味わって楽しく食べましょう

食欲がないときは
あなたが元気になる
魔法の食べ物を
まず食べましょう

食べたものに○をつけて食事の内容を確認してみましょう

	主食	汁物	主菜	副菜	乳類	果物	ジュース お菓子	お酒
								
朝								
昼								
夕								
間食								

料理の種類によって、同時にそろえられるものもあります。
例えば・・・

お寿司なら
主食 と 主菜 に○がつきます。

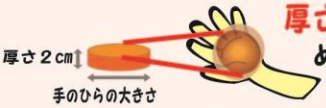
**足りないところは
ありましたか？**

作成：千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科　渡邊智子、鈴木亜夕帆

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1回の量は
グーの大きさをめやすに！
（手のひらの大きさ）



厚さは2cmがめやすです

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1回の量は
片手たっぷりをめざして！

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ
こんにゃく

「グー」「パー」はおかずのおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。
詳しく知りたい方は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

おかずの量をチェック！

グー・パーチェックシート いきいきすこやか

◎：できた　　△：できなかった
○：まあまあできた　　★：他の食事でできなったことを補った

主菜は「グー」

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食							
昼食							
夕食							

副菜は「パー」

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食							
昼食							
夕食							

■診断とアドバイス■

主菜と副菜は、別々にチェックしましょう。チェック基準は同じです。
★は、別の場所の△を○に、または、○を◎に変更できます。

全項目が◎　　：グー・パー達人。この調子で維持しましょう。
全項目が○か◎：グー・パー優秀者。毎食◎をめざしましょう。
△が5個以下　：グー・パー挑戦者。△が0個をめざしましょう。
△が10個以上　：グー・パー初心者。5個以下をめざしましましょう。

作成：千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科　渡邊智子、鈴木亜夕帆

いきいき すこやかを
自分でつくり自分で守りましょう

人は年齢を重ねてはじめて気づくことがあります。その気づいたからだの変化をいろいろ口に出して話してください。遠慮しすぎないでください。周りの方に理解していただくことは、介護予防につながります。また、伝えていただいたことは、これから年を重ねる人にとって、とても有意義な情報になります。

介護予防のために、自分を知り、自分の「いきいき すこやか」な生活を自分でつくり、自分で守り、よい人生を紡いでいきましょう。

千葉県は、皆さんを応援しています。

食事摂取基準－2010年版－対応

介護予防を知ろう いきいき すこやか ノート三訂版

介護予防・栄養編

食事のこと もう一度考えてみましょう

２００７年　３月　初版
２００７年１１月　第２版
２０１０年　３月　第３版

作成　渡邊 智子・鈴木 亜夕帆（千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科）

佐々木 敏　（東京大学大学院医学系研究科）、
長谷川 卓志（千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科）
山田　雅子　（県立新潟女子短期大学 名誉教授）

発行　　千葉県・千葉県介護予防市町村支援委員会

チーバくんは
ゆめ半島千葉国体・ゆめ半島千葉大会の
マスコットキャラクターです

食事摂取基準－2010 版－対応

介護予防を知ろう

いきいきすこやかノート

三訂版

介護予防・栄養編

食事のこと　もう一度考えてみましょう