

①日②食は③皿運動

— ①②③でバランスごはん —

3皿め 副菜

主に、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整えます。



2皿め 主菜

主に、タンパク質・脂質の供給源。筋肉や血液など、体をつくる材料になります。



1皿め 主食

主に、炭水化物の供給源。体を動かすエネルギーの源になります。



3皿め 副菜

野菜やきのこをたくさん入れた汁ものは、副菜になります。















①日のうち、②食以上は③つのお皿をそろえよう

しっかり食べて低栄養予防

いろんな食材から栄養をとりましょう。合言葉は「さあにぎやかにいただく」!

- ★主食と一緒に、この中から7つ以上の食品を毎日とりましょう
- ① **さかな**  動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが多い ★
 - ② **あぶら**  適度な油脂分は、体の細胞などを作るのに必要
 - ③ **にく**  質の良いたんぱく源の代表 ★
 - ④ **ぎゅうにゅう**  カルシウム補給源の代表!たんぱく質も一緒にとれる
 - ⑤ **やさい**  ビタミンや食物繊維がしっかり補給できる ★
 - ⑥ **かいそう**  低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が多い ★
 - ⑦ **いも**  糖質でエネルギー補給!ビタミン、ミネラルもとれる ★
 - ⑧ **たまご**  いろいろな調理に使えて、簡単にたんぱく質がとれる ★
 - ⑨ **だいず**  たんぱく源や、カルシウムが豊富 ★
 - ⑩ **くだもの**  ビタミン、ミネラルが豊富で、食物繊維がとれる

★**主食**(ごはん、パン、めん類)



★**主菜**(魚、肉、卵、大豆製品)



★**副菜**(野菜、海藻、いも類)



○ポイント 「主菜」は毎食いろんな食材をまんべんなく!カルシウムもしっかりとりましょう。油脂類は適度に、牛乳などの乳製品や果物も忘れずに。

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動

「汁物には具をたくさん入れよう!」
 「具たくさん」にするには野菜、きのこ、海藻類などから3種類以上、70gが目安

具たくさんみそ汁

みその量  大さじ約1/4



一般的なみそ汁

みその量  大さじ約1/2



スープでもOK♪ 減塩効果もあり!


たんぱく質をプラスして
「超簡単! バランスごはん」

「野菜やきのこなどのみそ汁」+ 「卵や魚の水煮缶など」



この一杯で主菜+副菜に

こちらのQRコードからも「まつもとの食育」のページをご覧ください



お口が元気だと 日々の生活に うるおいやいきがいをもたらします



いきいきとした毎日を過ごすために よくかめる歯と口を保つことが大切です

●自分の口の健康状態をチェック! 当てはまるものはありますか?

むせる 食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



滑舌が悪い 舌が回らない



口が乾く
ニオイが気になる



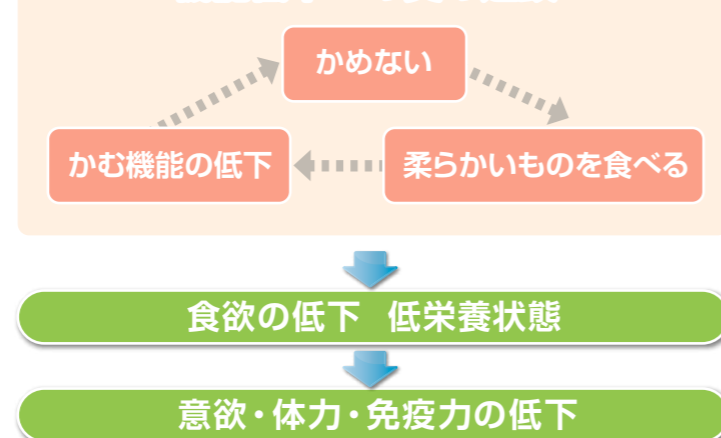
自分の歯が少ない
あごの力が弱い



参考:「オーラルフレイルQ&A」

口の“ささいな衰え”を
見逃さないように
気をつけましょう

機能低下への負の連鎖



参考:東京都健康長寿医療センター 平野裕彦 作図

1日1回 舌の体操!

舌の動きがよくなり、誤って食べ物^{あやま}が気管^{ごえん}に入ること(誤嚥)を防ぎます
それぞれ5回ずつ行いましょう



舌をおもいきり
出したり
引っ込めたりする



舌をできるだけ
前に出して
左右に動かす



口をなめるように
舌を左右にまわす



鼻のあたみやあごを
なめるような感じで
上下に動かす

毎日の手入れで 口をきれいに保ちましょう!

歯みがきが基本

“舌で触ってツルツルチェック”



小さめの歯ブラシで、
1~2歯ずついいね
いにみがきます。特
に、歯と歯の間、歯と
歯ぐきの境目は汚れ
が残りやすい場所。歯
と歯ぐきに負担を
かけないように、ソフトな
圧でみがきましょう。

舌も清潔に



舌の奥から前へ
かき出すように
動かします。口臭の元になる汚
れをとります。
舌専用のブラシ
もあります。

入れ歯の場合



毎食後取り外し、流水下
で汚れを落とします。
(金属のばねの部分も忘
れずに)
※一般の歯みがき粉は
傷がつくので、使用しな
いでください。

かかりつけ歯科医と 一緒に健康づくり

安心して通うことができる、かかりつけ
歯科医があることは大切です。
トラブルの発生や重症化を防ぐため
にも、定期的に歯科健診を受けましょ
う。