

フレイル予防のための
食生活チェックシート

「さあ、にぎやかにいただく」

フレイルとは、病気ではないけれど年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

健康な体をつくるにはバランスのよい食事を1日に3回規則正しくとることが大切です。しかし、いざ実践しようとするとなかなか難しいですね。

食生活チェックシートを活用して毎日の自分の食事を振り返ってみましょう。自分の食事のパターンがわかるので、足りないものがあれば意識してとるようにしてみましょう。自然と食事のバランスが整ってきます。色々なものをまんべんなく食べて、ぜひ体の中から健康を意識していきましょうね。

1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

食品をまんべんなく食べると10点満点となり、7点以上を目指しましょう。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	/	/	/	/	/	/	/
③ かな 							
④ あぶら 							
⑤ にく 							
⑥ ぎゅうにゅう 							
⑦ やさい 							
⑧ かいそう 							
⑨ いも 							
⑩ たまご 							
⑪ だいち 							
⑫ だもの 							
合計							

1週間この表を使って食べたものをチェックしてみてください。

あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかわかります。このチェックシートを参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センターが開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131



食育だより



毎日の食事、おいしく食べることができていますか？栄養のバランスはとれていますか？

私たちの体は食べることによって、体を作り、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。バランスの良い食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけましょう。

左ページの「食生活チェックシート」を活用して毎日の自分の食事を振り返ってみましょう。色々なものをまんべんなく食べて、ぜひ体の中から健康を意識していきましょうね。

食推さん考案の簡単おいしい一品を紹介します。ぜひお試しください。

☆大根のベーコンマヨ炒め

材料	4人分	1人分
大根、大根の皮	320g	80g
ベーコン（薄切り）	2枚	1/2枚
マヨネーズ	大さじ2～	大さじ1/2～
にんにく	1かけ	1/4かけ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
砂糖	小さじ1/2	少々
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/4

96kcal 塩分0.4g



大根の皮は、むいたものを水につけて1日冷蔵庫に置いておくと苦味が和らぎます。きんぴら、ハッシュド大根、漬物などの料理にも皮を活用してみてください。

<下準備>

大根：皮をむいて3cm長さのせん切りにする。

大根の皮：3cm長さのせん切りにする。

ベーコン：1cm幅に切る。

にんにく：皮をむいてみじん切りにする。

<作り方>

① フライパンにマヨネーズとみじん切りにしたにんにくを入れて温め、にんにくの香りがしてきたら大根と大根の皮、ベーコンを加えて炒める。

② ①に塩、こしょう、砂糖を加えてさらに炒め、全体がしんなりしてきたら最後にしょうゆを回し入れて香りづけをする。

2月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「素敵な笑顔を咲かせよう！
～女性の健康（骨の重要性）～」

《献立》

- ・豆腐とツナのカレー炊き込みごはん
- ・豚肉のさっぱり野菜炒め
- ・白菜とじゃこチーズのサラダ
- ・高野豆腐のサーターアングギー

持参物 エプロン、三角巾、米75g（1/2合）、ハンドタオル

対 象 どなたでも

申込み 3日前（土、日、祝日を除く）までに、保健センターへお申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

時間は10時～13時です。

毎月19日は「食育の日」！
2月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

