



いきいき
長生き
食育ガイド

おいしく食べて元気に暮らそう



こんなことに気をつけよう

1日3食、食べる

朝 昼 夕

お茶、水はこまめに

汁やめん類は具たくさんに

私の5年後の目標!

例 ★5年後も、畑仕事を続ける! ★趣味の○○を極める!

おいしく食べるためのトレーニング

時々

- ★友人、ご近所さんなど誰かと一緒にたべよう
 - ★外食も楽しもう
 - ★近所の料理教室・健康づくり教室へも行ってみよう
-

唾液を出しましょう

唾液腺マッサージの一部

耳下腺

指で軽く押しながら回す

舌の動きをよくしましょう

舌を上下に 左右に 回す

ご存知でしたか?電子レンジを使うと簡単!

蒸し野菜 蒸し魚・肉

目玉焼き

具たくさんみそ汁

温泉卵

煮物・肉じゃが

※注意※ 加熱時間は短めに! まずは、500Wで約1分から

蒸気にも注意

黄身に楊子などで穴をあける

食事づくりがめんどうなときはこちら

スープ・みそ汁の素 レトルト食品・冷凍食品 合わせ調味料 おかず缶

お湯をそそぐだけで・温めるだけで本格的な味わい!

材料だけで味付け簡単!

味付けが濃いめなので、塩分の取りすぎに注意 野菜をたっぷり入れる。汁は半分残す。

野菜やわかめ 卵・肉をプラスして

給食サービス・宅配も上手に利用!

種類も増えています!

1食に 4つの器をそろえよう

栄養バランス
よく
食べるために

お惣菜利用・
外食のときも
意識して

1日1.5Lを目安に
いろんなものから

副菜

主菜

水分

からだの調子を
整える

からだをつくる

朝・寝る前、
毎食10分で
こまめに!

主食

副菜または
具だくさん汁もの

**果物
乳製品**

からだを動かす
エネルギーとなる

おやつに!

医師等から、食事について指
導を受けている方は、指示に
従ってください。

今日も 食べた?

肉	
魚	
卵	
大豆製品	
海藻	
緑黄色野菜	
果物	
乳製品	
いも	
油	
主食	