



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



お茶、水は
こまめに



汁やめん類は
貝だくさんに



私の5年後の目標!

例 ★5年後も、畑仕事を続ける! ★趣味の〇〇を極める!

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



舌の動きをよくしましょう



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

※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

貝だくさんみそ汁

①材料のみ加熱 ②水、みそを加えて加熱

温泉卵

煮物・肉じゃが

食事づくりが めんどくなときはこちら

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!

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

副菜

主菜

からだの調子を
整える

からだをつくる

主食

副菜または 具たくさん汁もの

からだを動かす
エネルギーとなる

水分

1日1.5ℓを目安に
いろんなものから

朝・寝る前、
毎食十間で
こまめに!

果物 乳製品

おやつに!

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



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。