

# かがわまんできん食生活指針

～穏る世代の食生活指針(65歳～)～

課題：生きがいを持って、楽しい毎日を！

## 1. 多様な食品で、健康なからだづくり

### ●いろいろな食べて栄養バランスを

1日3食、3つの器で、30食品を目標に！

さん さん さんまる

**3・3・30運動**

食事バランスガイドを  
参考にバランスよく！



### ●野菜・果物・いも・豆類 めざせ快腸生活！

腸の動きも少しづつ衰えてきます。

野菜・果物・いも・豆類など食物繊維の多い食品もよく噛んで食べましょう。

### ●メニューに加えよう！牛乳・乳製品や小魚を

カルシウムの平均消化吸収率

●牛乳・乳製品…**50%**



●野菜…**17%**



●小魚…**30%**



1日分の目標

主食	5～7つ
主菜	5～6つ
副菜	3～5つ
牛乳・乳製品	2つ
果物	2つ

## 2. かしこく食べて、元気な暮らし

### ●今日の元気は朝ごはんから

一日の元気の源は朝ごはんです。朝ごはんを食べましょう。  
食欲のないときは、水分の多い食事がお勧めです。

#### ●即席の煮物

小鉢に、かぼちゃ、じゃがいも、里いもなどを小口に切って、調味料(だし汁、砂糖、塩、みりん、しょうゆなど)を入れてラップをして10分間ほど加熱します。



#### ●ブロッコリーのソテー

小房に分けたブロッコリーを皿に並べて、塩、こしょうをふり、バターをのせて2分間ほど加熱し、さっと和えて食べます。



### ●ゆっくりよく噛み、腹八分目

よく噛むと消化吸収しやすくなり、適量で満腹感を感じることができます。



めざそう あなたの 80歳で20本の歯

**8020**

ふせこう ムシ歯と歯周病



### 3. 自然に親しみ、無理ない程度の運動を

#### ●適度な運動で心身ともにリフレッシュ

適度な運動は、血液の循環がよくなり、骨の老化も防ぎ、さらに夜もぐっすり眠れます。

天気のいい日は、野外に出かけましょう。



<ウォーキング>

#### おすすめの活動



<園芸>



<ボランティア活動>



<買い物>



<料理>

#### ●からだを動かしておいしく食べよう

からだを動かすと、食欲がわき、食べ物がおいしく感じられます。

うす味の食事をおいしく食べたいですね。

#### ◆ちょっとした食事の心がけで◆

##### 塩分を減らすには

- ①麺類の汁は残そう。
- ②みそ汁は具たくさんに。
- ③味を見てから調味料を使おう。
- ④調味料は、かけるよりもつける習慣を。

##### カルシウムを増やすには

- ①吸収率の高い牛乳、乳製品をしっかりと。
- ②スキムミルクを料理に活用しよう。
- ③小魚類をふりかけにするなど取り方の工夫を。
- ④ときにはカルシウム強化の食品の活用も。



### 4. ゆとりある食生活で、心豊かな人生を

#### ●培ってきた食生活の知恵を生かし、さぬきの味を次の世代に

自分の持つ知識や技術を大いに活かし、郷土料理や食文化を子や孫に、そして地域に伝えたいものです。



しっぽくうどん



てっばい



いりこ飯



しょうゆ豆



あん餅雑煮

#### ●楽しく語らいのある食卓を



たまには、楽しい仲間と健康づくり協力店でヘルシーな外食はいかがでしょう。

香川県では健康づくり協力店を支援しています。

食事はみんなで食べると  
おいしいね!



お問い合わせは

香川県健康福祉総務課

TEL:087-832-3273 FAX:087-806-0209

又はお近くの保健福祉事務所・保健所まで