



健康長寿の合言葉！
さあにぎやかに
いただく

「さあにぎやかにいただく」は、フレイル予防のため、様々な食品を組み合わせ
 せて食べることを推奨する合言葉※です。(★はたんぱく質の多い食品群)
 日頃から意識して食べることで、自然に食事のバランスが整います。

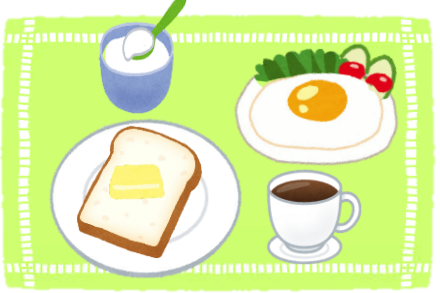
あなたは何点？ 食事内容をチェックしてみましょう。目標は**7点**!

10品目食品群	食品例	おもな栄養素等	点数
★ さかな	さしみ、切り身、いか、えび、干物、ちくわなど	たんぱく質、カルシウム、 ビタミンDが豊富	
あぶら	バター、サラダ油、ドレッシング、マヨネーズな ど	手軽なエネルギー源 細胞などの材料となる	
★ にく	牛肉、豚肉、鶏肉、ウインナー、ハム、ベーコン など	たんぱく質が豊富 赤身の肉には鉄分も	
★ ぎゅうにゅう	牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	たんぱく質、カルシウム が豊富	
やさい	トマト、ほうれん草、人参、きゅうり、レタス、 きゃべつなど	各種ビタミン、食物繊維 が豊富	
に かいそう	わかめ、のり、ひじきなど きのこ類も含まます	ミネラル、食物繊維が豊 富	
いも	さつまいも・じゃがいも、さといもなど	エネルギー源の糖質、ビ タミン、ミネラルが豊富	
★ たまご	鶏卵、うずらの卵 (魚卵は含みません)	たんぱく質が豊富で 調理も簡単	
★ だいず	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳	たんぱく質、カルシウム が豊富	
くだもの	キウイフルーツ、バナナ、みかん、りんごなど 冷凍くだもの、缶詰もOK	ビタミン、ミネラル、 食物繊維が豊富	
ほとんど毎日食べる場合は 1点 、それ以下の頻度は 0点			点

(※ロコモチャレンジ！推進協議会考案)

“さあにぎやかにいただく” 10品目取り入れた献立例

朝 バタートースト、目玉焼き、レタスミニトマト、ヨーグルト、コーヒー



昼 ねばねばうどん（おくら、めかぶ、納豆）、キウイフルーツ



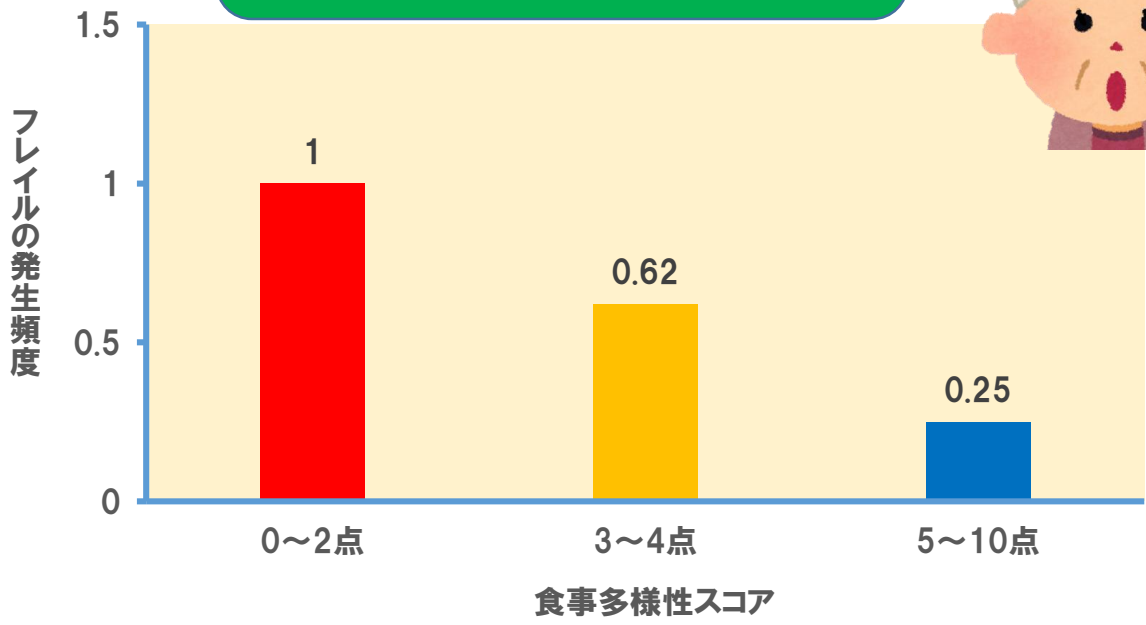
夕 白飯、肉じゃが（肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん）、魚のさしみ、みそ汁（なめこ、わかめ）



さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
まぐろなど 	バター 	肉 (牛・豚・鶏) 	ヨーグルト 	ミニトマト レタス おくら 人参 玉ねぎ いんげん など 	めかぶ わかめ 	じゃが芋 	目玉焼き 	納豆 	キウイフルーツ

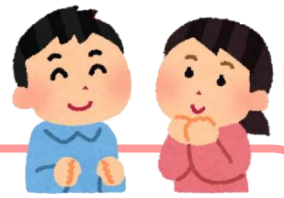
たんぱく質を多く含む魚、肉、卵、大豆は毎食欠かさず食べましょう！
特に朝食でしっかりとると筋肉を効率的に作るができます。

毎日食べている食品の数が多い人ほど、フレイルのリスクが低くなるのね！



出典：後期高齢者の質問票の解説と留意事項

あら簡単！肉じゃがが変身レシピ



トマトカレーライス

【材料：1食分】

- ・肉じゃが 1皿（150g程度）
- ・トマト 中1/2 …ひと口大に切る
- ・カレールウ 1かけ
- ・水 規定の分量より少なめ
- ・ごはん 茶わん1杯



【作り方】

- ① 鍋に汁気を切った肉じゃがとトマト、水を入れ、火にかける。
- ② グツグツしてきたらいったん火を止め、カレールウを入れる。
- ③ 再び火を入れ、とろみがついたら、ご飯とともに皿に盛る。



ほっこりポテトサラダ

【材料：2食分】

- ・肉じゃが 1皿強（200g程度）
- ・きゅうり 1/2本 …薄切りにし、水気をしぼる
- ・マヨネーズ 大さじ2



【作り方】

- ① ボールに汁気を切った肉じゃがを入れ、粗くつぶす。
- ② ①にきゅうりとマヨネーズを入れて和える。
- ③ 器に盛ってできあがり。



『さあにぎやか(に)いただく』 1週間チェックシート

1日の中で食べた食品群の欄に○をつけましょう



ポイント

- 1日3回食べましょう(食べきれない時は間食もうまく利用)
- 10食品群の中から1日7点以上を目標にしましょう
- 特に赤色のマス(頭文字に★付き)は体に大切なたんぱく質です

	【例】	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	12/14	/	/	/	/	/	/	/
さ ★ かな (魚介類)		○						
あ がら		○						
に ★ く (加工品)		○						
ぎ ★ ゆう にゆう		○						
や さい		○						
か いそう								
い も		○						
た ★ まご		○						
だ ★ いず せいひん		○						
く だもの								
点数 ○をつけた数を かきましょう	8点	点	点	点	点	点	点	点

出典:東京都健康長寿医療センター研究所