

# 楽しく栄養だより

2017年5月号

## ～毎日とりたい10食品群～

元気なからだを保つためには、しっかり・いろいろ食べることが大切！

特に、肉や魚、卵、牛乳といったタンパク質は、からだの筋肉や骨をつくる材料となります。栄養不足は筋力の低下だけでなく、認知症を招くことも…。

「10食品群チェックシート」を活用し、バランスのよい食事を心がけましょう！

**10食品群チェックシート**  
1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑葉色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
5/10	○	○	○	○							
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

**記入例**

右の「レタスマルクスープ」を食べたら…

- ・ハム → 肉に○
- ・牛乳 → 牛乳に○
- ・バター → 油に○

最後に、一日の○の数を右端の欄に記入します。  
※レタスは淡色野菜のため10食品に○はつきません。

★1日のうち、1回でも食べた食品に、○をしましょう。

1日の○の数は、9個以上を目指しましょう。

★病気等により、食事制限がある場合は、かかりつけ医の指示に従ってください。

## ～長寿の秘訣は乳製品！～



### ★レタスマルクスープ

材料（2人分）		作り方
●レタス	100g	① レタスとハムを細く切る。
●ハム	1枚	② 鍋にバターを熱し、ハムとレタスを軽く炒める。
●バター	大さじ1/2	③ ②に、水と固形スープの素を入れ、煮立ったら、牛乳を加える。
●固形スープの素	1個	④ 温まったら、塩・こしょうで調味する。
●水	200cc	
●牛乳	200cc	
●塩・こしょう	少々	

## ～だいせんどんパンお口の体操～

おいしく食べるためには、噛む・飲み込むなどの、口の動きが重要です。お口の体操をすることで、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動き、飲み込みやすくなります。食事前などに、行ってみましょう！



高齢者あんしん相談室（大仙市地域包括支援センター）

中央（市役所内） TEL0187-63-1111（内169） 東部（中仙支所内） TEL0187-56-7125  
西部（西仙北支所内） TEL0187-87-3970