

毎日の食事でアルブミン値を上げましょう!

アルブミン値を上げて
老化速度を遅らせて
いつまでも、いきいきと!

★目標は **1日10食品群** を食べること★

食品群ごとに、その日「食べたもの」をうら面のチェックシートに○印をつけてみましょう。

○印が9～10個あれば大丈夫。あなたは9個以上ありますか?

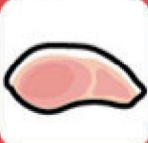



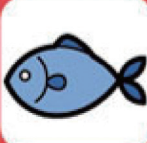





7日間のチェックシート記入で、どんな食品群に偏っているか普段の食事の傾向がみえてきます。

10の食品群を毎日意識して食べることで、老化予防に欠かせないたんぱく質を中心とする各種の栄養素が確保できます。食品群ごとに記載した分量を目安に献立づくりに役立てましょう。

肉 類	卵	牛 乳 <small>〔生乳 ヨーグルト含む〕</small>	油脂類	魚介類
 <p>50・60歳代 ▶ 毎日75～85g 70歳以上 ▶ 毎日60～70g</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日1個 70歳以上 ▶ 毎日1個</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日200ml 70歳以上 ▶ 毎日200ml</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日1品は油脂を使う料理 70歳以上 ▶ 毎日1品は油脂を使う料理</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日95g 70歳以上 ▶ 毎日80g</p>
大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋 類	果 物	海 草
 <p>50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる</p>	 <p>50・60歳代 ▶ 毎日必ずとる 70歳以上 ▶ 毎日必ずとる</p>

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 	海草 	○ の 合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間の 合計											

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。
出典：「熊谷修 介護されたくないなら粗食はやめなさい(講談社)」から引用改変。