

食生活改善推進員だより

令和4年度 第3号

令和5年1月発行

府中市食生活改善推進員事務局

(府中市健康推進課)

府中市食生活改善推進員は今年度、フレイルについての研修を行い、地域の皆様が健康に過ごせるための情報を発信していきます。



ぜひ、読んでみてください！

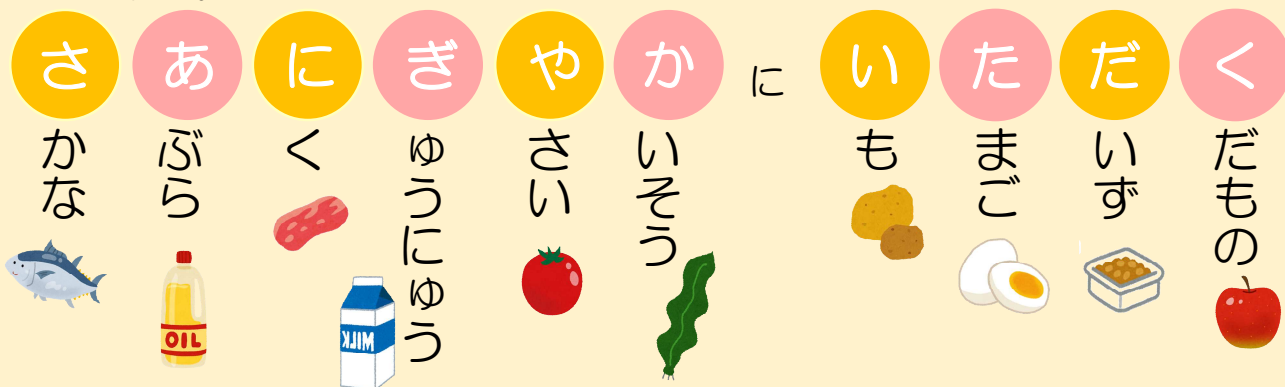
フレイル予防応援キャラクター

フレフレ団

元気な食事の合言葉

「さあにぎやかにいただく」とは

この10食品を毎日食べると、さまざまな栄養素をとることができます。「さあ、にぎやかにいただく」と覚えておき、献立を立てる際に意識してみてください。特に、**魚、肉、卵、大豆製品**などのたんぱく質を毎食とるように心がけましょう。



裏面に『10食品群チェックリスト』を掲載しています。ぜひご活用ください！

※次回もフレイルに関する情報を発信していきます。お楽しみに！

食推クイズ

今回は、1日とりたい食品の量の目安に関するクイズです。AもしくはBを選択してお答えください。

Q1 主食(ご飯・パン・麺等)は1食で、

A 片手にのる量 or B 両手にのる量 が目安となる。

Q2 たんぱく源となる食品(肉・魚・卵・大豆製品等)は1日で、

A いろんな種類を or B 1種類を 両手のひらにのる量が目安となる

Q3 野菜は A 1日で or B 1食 で両手のひらにのる量が目安となる。

※量はあくまで目安です。治療中の疾患がある方は、かかりつけ医にご相談ください。

答えは裏面



10 食品群チェックリスト

1日に食べたものに○印をつけてみてください(量は少量でも可)。1つの○を1点として、10日分の合計点数をみると、どんな食品に偏っているか、どんな食品を食べていないかが確認できます。チェックシートで自分の食事を振り返り、バランスのとれた食事を心がけましょう！
※食事について、医師等から指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

1日に10点を目指しましょう！主食は朝・昼・夕、飲料は5杯以上飲むことが理想的です。

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く			
食品群	魚 	油 	肉 	牛乳 乳製品 	緑黄色 野菜 	海藻 		いも 	卵 	大豆製品 	果物 	合計	主食 	飲料 
記入例		○		○	○	○		○		○	○	7	朝・ 昼 ・ 夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
／													朝・昼・夕	杯
10日間の 合計														

クイズの答え

A1. B 例



A2. A 例



A3. B 例



※前回の『食生活改善推進員だより』に掲載していたクイズの答えに次の誤りがございましたので、訂正いたします。

A4. × → (訂正)○ (薄口しょうゆより、濃口しょうゆの方が塩分含有量が低い。)