

赤色だった方も、そうでない方も。まずはふたつのルールから！

75歳からの食生活2か条

1. 毎日同じものばかり食べない（いろんな食品を食べる）
2. 1日必ず3食食べる（主食・主菜をしっかりとる）

あなたの食生活は大丈夫？下の表でチェックしてみましょう。

1日の中で食べた食品に「○」、食べていない食品に「×」をつけましょう。

1日ごとの○の数を数えて、合計数を書きましょう。

あなたは何点でしたか？**7点以上が合格点**です。毎日の食事で7点以上をめざしましょう。

合言葉は頭文字をとって「さあにぎやか(に)いただく」*と覚えてくださいね。

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉。

主食も毎食
忘れずに！



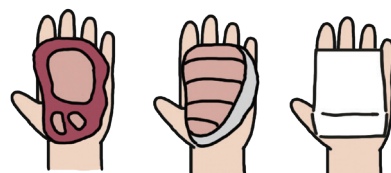
日数	日付	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計
1	／											
2	／											
3	／											
4	／											
5	／											
6	／											
7	／											

筋力を衰えさせないために！

1日3食しっかり食べてコツコツ貯筋

1食抜くと、たんぱく質をとるチャンスが1回減ります。特に「肉・魚・卵・大豆製品」など、たんぱく質を多く含む主菜を毎食忘れずにとりましょう。片手の量が1食分の目安です。筋力アップ、食欲アップのため、体を動かすことも忘れずに。

主菜は1食で「片手」が目安



こうべ食フレ！

75歳からの食生活通信

これからは、やせにご注意を！ (低体重)

まずは下の表で、チェックしてみましょう。

あなたの体重と身長が交わったところは、どこですか？

たとえば身長150cm、体重45kgの人の場合は★になります。

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
135cm	Red	White	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
140cm	Red	Red	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
145cm	Red	Red	Red	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
150cm	Red	Red	★	White	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
155cm	Red	Red	Red	Red	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
160cm	Red	Red	Red	Red	White	White	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
165cm	Red	Red	Red	Red	Red	White	White	Yellow	Yellow	Yellow
170cm	Red	Red	Red	Red	Red	Red	White	White	Yellow	Yellow
175cm	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	White	White	Yellow
180cm	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	White	White	Yellow

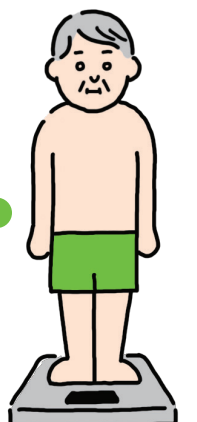
赤いゾーンの方は
要注意。
食生活の見直しを！

65歳以降では、太っている人よりやせている人のほうが、

男女ともに死亡率が高くなります。

体重減少しないよう、月1回は体重をはかり、
食生活を見直しましょう。

「気づかない間に体重が減っていた…」
ということはありませんか？



たんぱく質たっぷり簡単レシピ

市内の食品関連企業協力のもと、たんぱく質がしっかり摂れる献立を作成しました。
「カラダに、おいしく、ヘルシー」なメニューをぜひお試しください。

① 炊飯器で簡単！ 塩昆布チャーハン

材料 (1.5人分)	玉ねぎ	1/4個
	米	1合
	大豆水煮	30g
	ツナ缶(小)	1/2缶(35g)
	溶き卵	1個分
	レタス	1枚
	塩昆布(減塩タイプ)	12g
	ごま油	大さじ1/2
	ねぎ	少々



レシピ提供: フジッコ株式会社

つくり方

- ①: 玉ねぎをみじん切りにする。
- ②: 米を炊飯器にセットし、1合の線まで水を入れる。
- ③: ②に①、大豆水煮、ツナ缶(オイルごと)を入れて炊飯する。
- ④: ③が炊き上がったら、溶き卵を回し入れ、外釜のふたをして5分待つ。
- ⑤: ちぎったレタス、塩昆布、ごま油を入れて混ぜる。
- ⑥: 器に盛りつけて小口切りにしたねぎを散らす。

味付けには
塩昆布だけを使い、
あっさりとした味
なので、サラッと
食べられます。



② カルボナーラドリア

材料 (1人分)	ごはん	150g
	バター	大さじ1/2
	ミニトマト	2個
	サラダチキン	1/2個
	パスタソース(カルボナーラ)	1/4人分
	卵	1個
	コーン缶	20g
	チーズ	適量
	パセリ	適量



レシピ提供: エム・シーシー食品株式会社

つくり方

- ①: グラタン皿に温かいごはんを入れ、バターを混ぜる。
- ②: ひとくち大に割いたサラダチキンをのせる。
- ③: 上からカルボナーラソースをかける。
- ④: 半分に切ったミニトマトをのせる。
- ⑤: 卵を割り入れ、コーン・チーズをのせる。
- ⑥: オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑦: パセリを散らす。

ごはんと具材に
市販のパスタソースを
かけるだけなので、
とっても簡単です。



③ チーズ入り 親子豆腐丼

材料 (1人分)	鶏むね肉	75g
	玉ねぎ	1/4個
	絹ごし豆腐	1/4丁
	ベビーチーズ	1個
	ごま油	少々
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	顆粒鶏ガラスープ	小さじ1/4
	しょうゆ	大さじ1/2
	溶き卵	2個分
	ごはん	1膳分
	ねぎ	少々



レシピ提供: 六甲バター株式会社

つくり方

- ①: 鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ②: 玉ねぎはくし切りにする。
- ③: チーズはさいの目に切る。
- ④: フライパンにごま油をひいて、鶏むね肉を炒め、軽く焼き目を入れる。
- ⑤: 酒・砂糖を入れてひと煮立ちさせ、鶏がらスープ・玉ねぎ・しょうゆを入れる。
- ⑥: 煮立ったら豆腐を入れて崩しながら炒め、溶き卵とチーズを入れる。
- ⑦: 火が通ったら、ごはんにかけて、小口切りにしたねぎをトッピングする。

豆腐とチーズを
加えることで、
たんぱく質だけでなく、
カルシウムもプラス。



※全て調理後は早めにお召し上がりください。



他にもレシピをたくさん掲載しています。
もっと知りたい方は [フレイル予防簡単レシピ](#)



明玉うどん



お好み焼き風トースト



ちくわの冷やしうどん



てりたま丼



冷や汁



そうめんチャンプル

