

生き生きとした毎日に！ ちばの食材を活用しましょう



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

骨・筋力を維持する！

千葉県では様々な食材が生産されています。ちばの恵みを活用して、多様な食べ物を食べるよう心がけましょう。

● 肉、魚、大豆製品、卵を食べましょう

肉、魚、大豆製品や卵には、たんぱく質が豊富に含まれています。筋力、骨格筋量には、たんぱく質の摂取量が影響します。



● 野菜や果物を食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルには、抗酸化作用に影響するものがあります。抗酸化作用に関連するビタミン・ミネラルの摂取量が少ないと、運動機能の低下に影響する可能性があります。



● 外出しましょう

買い物に行く、友達に会う、散歩に出かけるなど、おいしい空気を吸いに外に出かけましょう。晴れた日に、適度にお日様にあると皮膚でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収に役立ち、骨を強くすることに関係します。



歯と口の健康が大切！

美味しく食べるためには、歯・口の健康を維持することが重要です。

歯みがきや入れ歯のお手入れで、口の中を清潔にしましょう。定期的に歯科健診を受けましょう。



シニア世代の食育のすすめ

あなたの今の関心事は何ですか？「健康」「旅行」「趣味」「家族・友人」…それぞれの関心事に「食事」が大きく影響します。自立して健康な毎日を送るための食生活を提案します。

シニア世代の食事のポイント

- 1 楽しく食べましょう！ 詳細はp.2へ
- 2 あなたにちょうど良い体重を維持しましょう 詳細は下記
- 3 いろいろな食品を食べましょう 詳細はp.3,4へ

今の体重はちょうど良い？

BMI(Body Mass Index) という世界中で使用されている肥満度を表す指標を参考にすると…

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

あなたのBMIは？

目標とするBMIと大きく違っている場合は、かかりつけ医や市町村保健センター等に相談してみましょう。



楽しく食べる3つのポイント



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

その1 手軽に楽しく

● みそ汁に色々な食材を入れてみましょう

具たくさんみそ汁にすると、野菜がたくさん食べられます。
お肉、油揚げ、牛乳などを入れるとコクがでます。



● ひき肉を利用してみましょう

ひき肉料理は、野菜を刻んで入れることができます。
肉団子等にするなら豆腐やとろろを入れて硬さの調整もできます。



その2 買って楽しく

● スーパーやコンビニで1人分からでも買えます

食事を作れないときは、お店でお弁当やお惣菜を買うことができます。



● 宅配サービスも便利です

外に出られないときは、食事の宅配サービスも利用できます。
新しい料理に出会えるかもしれません。



その3 仲間と楽しく

● お口をよく動かしましょう

おしゃべりをしたり、歌を歌うなど、口をたくさん動かしましょう。
舌や口の体操を行いましょう。



● 一緒に食べて楽しみましょう

家族や友人と食事を楽しみましょう。
また、子どもや孫・若い世代と一緒に食べて、
食の大切さを伝えましょう。



たんぱく質をしっかり補給

体重 1 kg 当りに必要なたんぱく質

シニア世代



中年期

骨や筋肉を維持するために、必要なたんぱく質量は、
体重 1kg 当たりでは、シニア世代の方が多い！
食べる量も減りがちになるので、たんぱく質も不足することが多い！



肉・魚・大豆製品・卵の
「主菜」となる
おかずをちゃんと食べましょう



★ 水分も大切 意識してこまめに水や飲料を飲みましょう



★ 1日1回は、乳類と果物を食べましょう



共食のすすめ

共食は、いろいろな食品を
食べるにつながります。
家族や友人と一緒に、食事を
楽しみましょう。