

健康長寿の秘訣！ 今夜のおかず何にする？



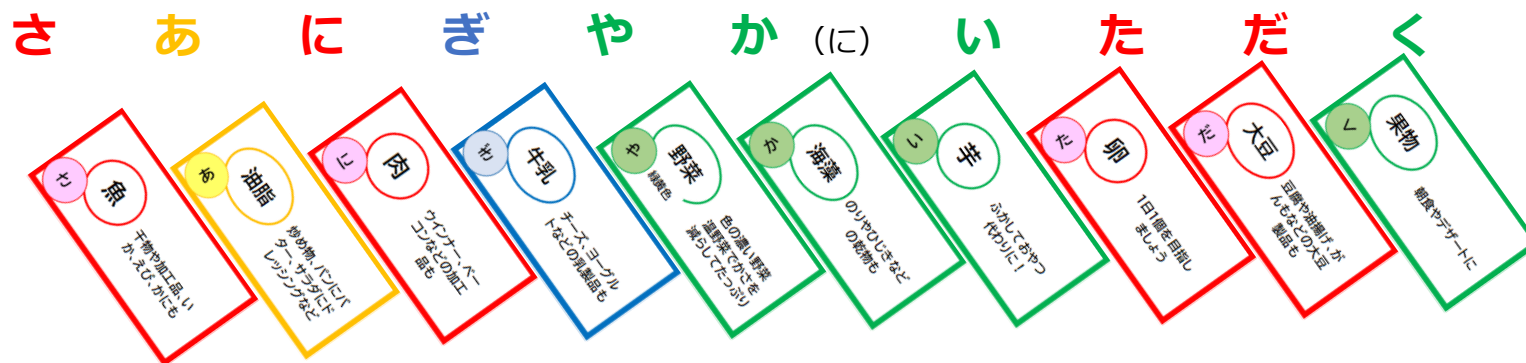
福祉部 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ TEL 03-4566-2434

健康長寿の秘訣は、バランスよく食べること！

10食品群カードに分類される食品を1日ですべて食べると
バランスよく食べられます。

10食品群カードを使って今夜のおかずを決めよう！

10食品群の**頭文字**をとって



免疫力アップ！豊島区オリジナル

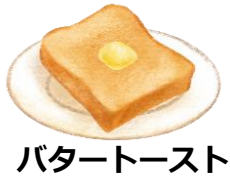


10食品群カードと季節のレシピがついてます



【10食品群カードを1日で使いきる方法】

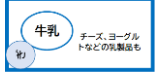
朝



バタートースト

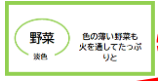
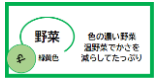


ミルク入りコーヒー



野菜サラダ

(レタス、きゅうり、ミニトマト、コーン、ドレッシング)



※同じ油脂なので1点 この日の朝食は4点

昼



きつねそば

(油揚げ、かまぼこ、ねぎ)



キウイフルーツ



卵豆腐



※朝食でカウントしたので昼食ではノーカウント

この日の昼食は4点

夕

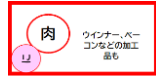
朝食と昼食で食べた食品群から残ったカード
肉、海藻、芋、野菜 (きのこ) の4つのカードで夕食のメニューを考えよう！



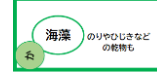
ご飯



肉じゃが

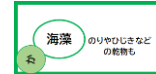
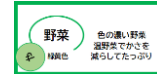
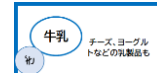


わかめとなめこのみそ汁



この日の夕食は4点

朝食4点 + 昼食4点 + 夕食4点 = 合計12点



やった満点！！

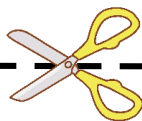
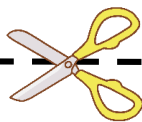


※足りないときは、おやつで食べてもOK！



※無断転載禁止

プリントアウトして、点線を切ったら、あっという間に10食品群カードの出来上がり！



か

海藻

のりやひじきなどの乾物も

や

野菜

緑黄色

色の濃い野菜
温野菜でかさを減らしてたっぷり

わ

牛乳

チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も

こ

肉

ウインナー、ベーコンなどの加工品も

あ

油脂

炒め物、パンにバター、サラダにドレッシングなど

わ

魚

干物や加工品、いか、えび、かにも

野菜

きのこ

キノコ類も積極的に食べましょう

淡色

野菜

色の薄い野菜も火を通してたっぷり

く

果物

朝食やデザートに

だ

大豆

豆腐や油揚げ、がんもなどの大豆製品も

た

卵

1日1個を目指しましょう

こ

芋

ふかしておやつ代わりに！

10食品群カードと季節のレシピで 今夜のおかずのメニューを決めよう！



10食品群カード



季節のレシピ





高齢者福祉課コーナー

問) 1日に摂^とる水分の目安として
適量はどのくらいでしょうか。

ヒント：夏のレシピに書いてあるよ！ 単位に気をつけよう！

① 1.5ml (ミリリットル) 

② 1.5 l (リットル)



③ 5 l (リットル)

