

～輝きの子育て～

毎日食べたい10食品群

緊急事態宣言が解除されました。

いよいよ食欲の秋です。2017年に書いた「10食品群の摂取」について改めて書きます。長い間、おうちで過ごす時間が多くなり、食生活の変化があるかもしれません。

健康を保つためには、栄養のバランスがとれた食事が重要と解かっている、自分や家族の食事ですべてとれているのか、よく判らないのが実態です。











「〇〇は体にいい」と言われると、そればかり食べる人や、筋肉を付けるには「肉類、たんぱく質」と言われると肉ばかり食べている人もいます。特定なものや、好きなものを集中して食べるのではなく、全体の栄養バランスが良い食事の一助になればと「10食品群シート」を紹介します。このシートはWeb上からもダウンロード出来ますので使い易いものを利用して下さい。

片野 英司

～ 10食品群チェックシートを活用して低栄養を予防しよう ～

- ① 1日の中で少しでも食べたら〇をつけましょう。できれば連続10日間記入してみましょう。
- ② 横の〇の数を合計します。1日7点以上を目標にバランス良く食べるよう意識してみましょう。
- ③ 10日間記録できたら、縦の〇の数を合計します。普段の食事ですべて不足しているものがみえてきます。

	肉類	魚類	卵	牛乳	大豆	海藻	いも類	果物	油	緑黄色野菜	合計
記入例 8/1	○	○		○	○			○	○	○	7
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
10日間の合計											

肉 	牛、豚、鶏、ハム、ソーセージなども含めて食べたら○
魚 	魚(開きや干物も含む)、イカ、タコ、貝類、ツナ缶、ちりめんじゃこでも食べたら○
卵 	卵だけでなくうずら卵や卵豆腐を食べたら○ ※魚卵は含まない
牛乳 	牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルクなどを食べたら○
大豆 	納豆、豆腐、厚揚げ、煮豆などを食べたら○ 枝豆も含む
海藻 	海藻、ひじき、モズクなどを食べたら○ のり1枚でも良い
いも 	じゃがいも、長芋、さつまいも、里芋などを食べたら○
果物 	果物を食べたら○
油 	植物油、ごま油、オリーブ油、バター、ラードなどを食べたら○
緑黄色野菜 	野菜の中でも、切っても中味の色の濃い野菜を食べたら○ ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど

※かかりつけ医や管理栄養士より食事指導を受けられている場合は、その指示に従ってください。