

い き い き

す こ や か

窓を開けましょう

朝、目がさめたら、伸びを
しましょう。
手、足、首をゆっくり回しま
しょう。



楽しく食べましょう

食事は必ず3回でなくても大丈夫で
す。食べたいときにゆったりとした気
持ちで、香りや味を楽しんで食べま
しょう。



食事を作るのがおっくうなとき、食
欲がないときにも、食事を楽しむポイ
ントがあります。裏表紙をみてみま
しょう。

お水やお茶は、食事のとき以外
でも意識して飲みましょう。



身支度しましょう

元気になる服、お気に入りの服、
楽しくなる服を着ましょう。



洗面、歯みがき、髪を整えて身だし
なみを整え、深呼吸をしましょう。



これだけ食べていれば大丈夫という
魔法の食べ物はありません。

でも、元気がないときでも食べると
なんだか元気になれる魔法の食べ物が
あなたにはありませんか。


あなたの魔法の食べ物は、家族や友
人にも伝えておきましょう。

魔法の食べもの

楽しみましょう

今日の楽しみは何ですか？
本を読む、働く、運動する、
テレビを見る、ラジオを聴く、
友達に会う、買い物をする、
景色を見る、のんびりする。



 あなたが笑顔になれることを
してみましょう。

に こ に こ

え が お

「いきいきすこやか」に すごすためには 心もからだも大切です

からだは、たんぱく質でできています。

からだを動かすには、エネルギーが必要です。食事の量が少なかったり、あっさりしたものばかり食べていると、たんぱく質やエネルギーが不足します。

「いきいきすこやか」にすごすために、食べることをもう一度考えてみましょう。

あなたのからだと相談して、あなたにとっての魔法の食べ物も上手に食べましょう。

体重をはかりましょう

いきいきと元気にすごすことのできる体重は、ひとそれぞれです。

あなたにとって調子の良い体重はどれだけですか。

時々、体重をはかってみましょう。からだの様子がわかります。

わたしにとって
調子がよい体重を書きましょう



わたしが
元気になれる魔法の食べ物を
書きましょう

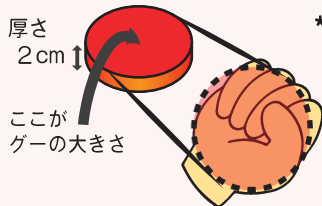


主菜は 「ゲー」



チーバくん

主菜の1食分の量は
ゲーの大きさ **厚さ 2 cm** をめやすに！



*ゲーのかたまりの
大きさではありません！



ゲーは、
手のひらと
同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は 「パー」



副菜の1食分の量は
パーに **たっぶり** をめざして！



片手の上に



になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



いきいきすこやか のために

食事のときに できるだけ ごはんとおかずをそろえましょう

ふく さい
副菜

しる もの
汁物

- 緑黄色野菜
(緑のこい野菜)
- その他の野菜
- 海藻
- きのこ
- こんにゃく
- いも



ふく さい
副菜



しゅ さい
主菜

しゅ さい
主菜

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆(豆腐、納豆)



しゅ しよく
主食



しる もの
汁物

- ごはん
- パン
- めん
- いも

しゅ しよく
主食

いもは、主食にも副菜にもなります。
焼きいも や ふかしいも を「ごはん」
のかわりに食べたときは「主食」になります。



ソバ(主食)に
エビの天ぷら(主菜)と 野菜(副菜)を
のせれば1皿で3つそろえられるよ!



水分も大切



少しづつでも
意識して
こまめに
飲みましょう。

1日1回は食べよう 乳類と果物

にゅう るい
乳類

- 牛乳
- ヨーグルト

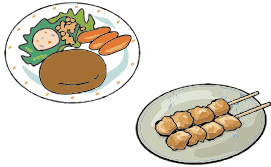
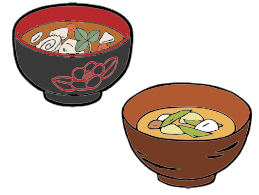
くだ もの
果物

- くだもの

楽しく食べる3つのポイント

手軽に楽しく

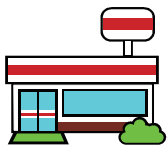
- ・みそ汁に何でも入れてみましょう
みそ汁に、野菜や牛乳を入れて新しい味にチャレンジ。
お肉や油揚げを入れるとコクがでます。



- ・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。
豆腐やとろろを入れて硬さの調整もできます。

買って楽しく

- ・スーパーやコンビニで1人分から買えます
食事を作りたくないときは、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。

なかまと楽しく

- ・お口の中を大切にしましょう
歯や入れ歯も楽しく食べるために大切です。定期点検も忘れずに。



- ・一緒に食べて楽しみましょう
楽しい会話は、食事をもっとおいしくしてくれます。

できることから始めましょう

朝窓をあける、楽しく食べる、体重をはかる、おかずの量を
グー・パーで考える、食欲がないときは魔法の食べ物を食べる。
すこやかにすごすためにあなたのできることから始めましょう。

相談はお気軽に!

食事のこと・からだのことなどで相談したいときは、市町村の
管理栄養士・栄養士・保健師などに相談してみましょう。



千葉県マスコット
キャラクター
チーバくん