

シニア世代の 健康な生活をサポート 食事 バランスガイド



シニア世代が元気で 健康な生活を送るために

高齢化社会を迎えた今日、シニア世代が健康で自立した生活を送ること。これは社会にとっても、家族にとっても望ましいことであり、そして、何よりもシニア世代の方々自身の願いです。

シニア世代が健康長寿を全うするためには、老化としっかり向き合い、その進行をできるだけ遅らせる工夫をすることが大切です。

そのためには、栄養バランスのとれた食生活、適度な運動や休養による体力の維持とともに、生きがいや楽しみを感じながら日々の生活を送ることが重要なポイントとなります。



栄養バランスのとれた食事を心がけて

人のからだは、加齢に伴い、新陳代謝の速度が遅くなり、内臓の機能も低下します。このため、シニア世代は、特に食べ過ぎ（過食）や栄養不足（低栄養）に注意が必要です。栄養バランスのとれた食事を適量とりましょう。そのために、「食事バランスガイド」（P.3～）を活用してみましょう。



適度にからだを動かすことを習慣に

人のからだは年を重ねると筋力が低下します。シニア世代が日常生活を送っていく上で必要な筋力を維持することは大切なことです。

そのためには、毎日の家事や買物、歩くことなど、日常生活の中でこまめにからだを動かすように心がけましょう。また、筋力を維持するための運動を続けるようにしましょう。



生きがいや楽しみを見つけて

生きがいや楽しみは、日常生活にハリとうるおいを与え、「ずっと元気でいたい！」という思いを持続させてくれます。その思いが健康の維持に結びつくのです。

趣味を持つ、地域の活動に参加する、ボランティアで社会貢献をするなどの活動を通じて生きがいや楽しみを見出し、豊かな気持ちで暮らせるよう心がけましょう。

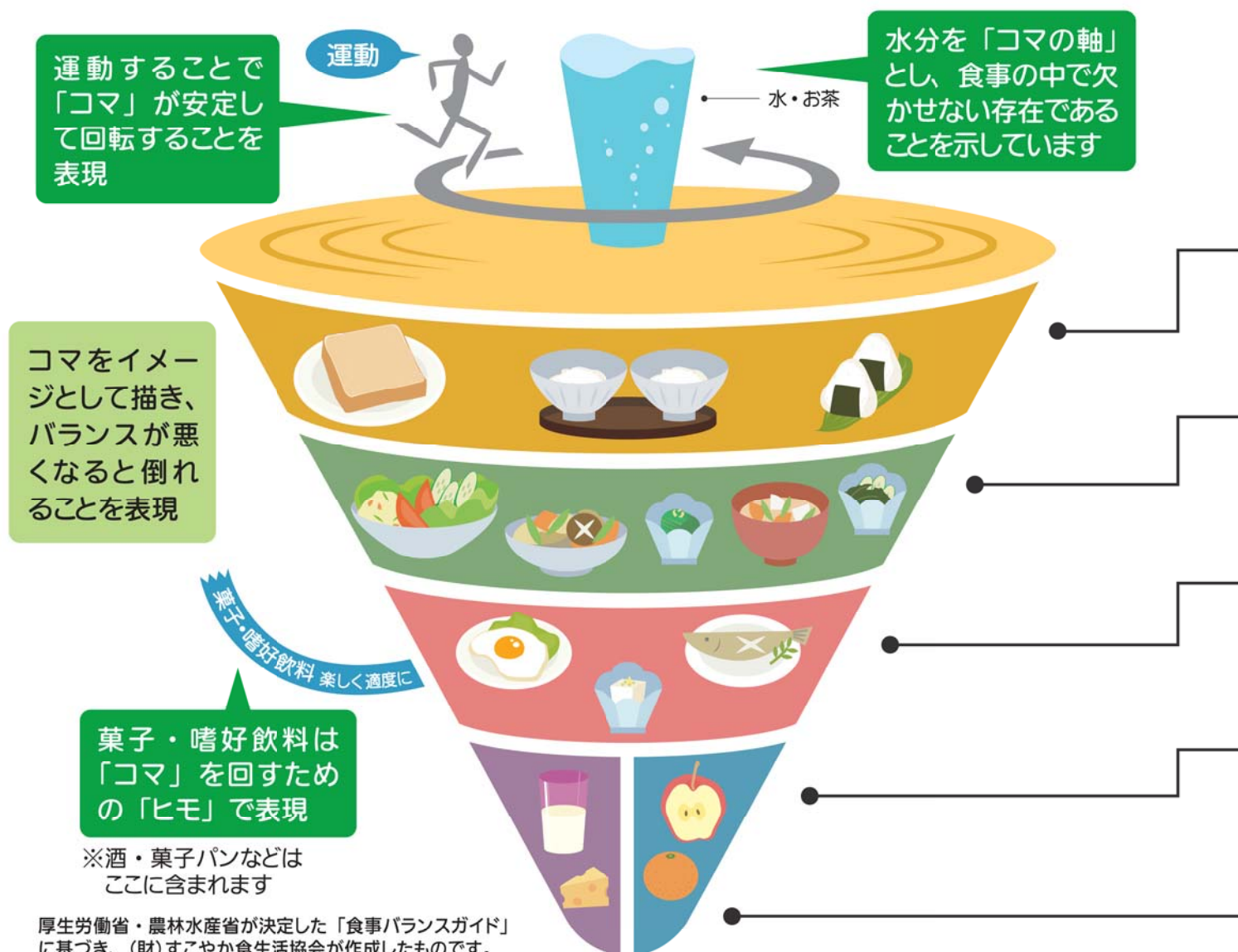


バランスのとれた食生活をサポートしてくれる「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「～つ（SV）」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

1日の食事のバランスをコマで表現

（1日に必要なエネルギー量が1,400～2,000kcalの方の場合）



コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。

ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1,400~2,000kcalの方の適量を示しています。

それぞれのSV数は料理区分ごとに数えます。

なお、SVとはサービング（食事の提供量）の略です。

利用上の注意



「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、その指示に従ってください。

1日分

4~5

主食 (ごはん、パン、麺)

つ(SV)

ごはん(普通盛り)だったら3杯程度

主食は

毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源

5~6

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV)

野菜料理5皿程度

副菜は

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源

3~4

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV)

肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

主菜は

血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

2

牛乳・乳製品

つ(SV)

牛乳だったら1本程度

牛乳・乳製品は

人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源

2

果物

つ(SV)

みかんだったら2個程度

果物は

ビタミンC、カリウム等の供給源

1日に「何を」「どれだけ」 食べればよいのでしょうか。

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって違います。あなたの適量を把握してみましょう。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性
6～9歳	1400 ～ 2000	4～5 つ	5～6 つ	3～4 つ	2 つ	2 つ	6～11歳
70歳以上							70歳以上
10～11歳	2200 ±200	5～7 つ	5～6 つ	3～5 つ	2 つ	2 つ	12～17歳
12～17歳							18～69歳
18～69歳	2400 ～ 3000	6～8 つ	6～7 つ	4～6 つ	2～3 つ	2～3 つ	

単位: つ (SV)
SVとはサービング
(食事の提供量)の略

※身体活動量の見方

「低い」: 1日のうち座っていることがほとんどという方

「ふつう以上」: 「低い」にあてはまらない方

あなたの適量は？

年齢: 歳

性別:

エネルギー:

kcal

主食 

つ (SV)

副菜 

つ (SV)

主菜 

つ (SV)

牛乳・乳製品 

つ (SV)

果物 

つ (SV)

「食事バランスガイド」の料理の数え方は「つ」、料理区分別に見てみましょう。

「つ」を数えるには、見た目の量と、主に使われている食材で判断します。

主食

(ごはん、パン、麺)

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん軽く1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん普通盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  = 
 ごはん軽く1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 =  2つ分 =  =  = 
 ごはん普通盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ1皿

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。野菜100%ジュース1本は「1つ」と数えます。

1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのバター炒め

2つ分 =  =  = 
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)

卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  2つ分 =  =  = 
 冷やっこ 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 =  =  = 
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらいと数えます。

1つ分 =  =  =  =  2つ分 = 
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本(200ml)

果物

みかんやバナナなど小さい果物1個(約100g)は「1つ」。りんごなど大きい果物1個は「2つ」と数えます。

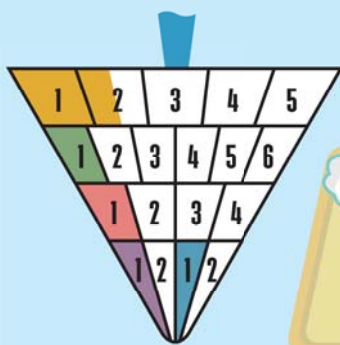
1つ分 =  =  =  =  =  =  = 
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個 100%ジュース(200ml)

「食事バランスガイド」を活用した食生活のチェック方法

1

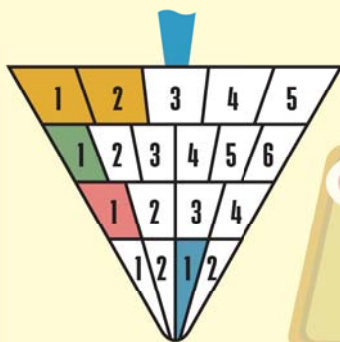
次の食事例は、1日に必要なエネルギー量が1,800kcal前後の方にとって、バランスのとれた食事になるとみられる1日の献立例を示しています。これを基にして「食事バランスガイド」を活用したチェック方法を見てみましょう。

1日の食事例（1,800kcal前後のシニアの方）



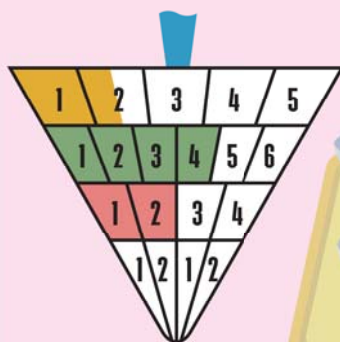
朝食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん普通盛り1杯	1.5				
野菜サラダ		1			
納豆			1		
フルーツヨーグルト				1	1



昼食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
天ぷらうどん	2		1		
ほうれん草のおひたし		1			
りんご半分					1

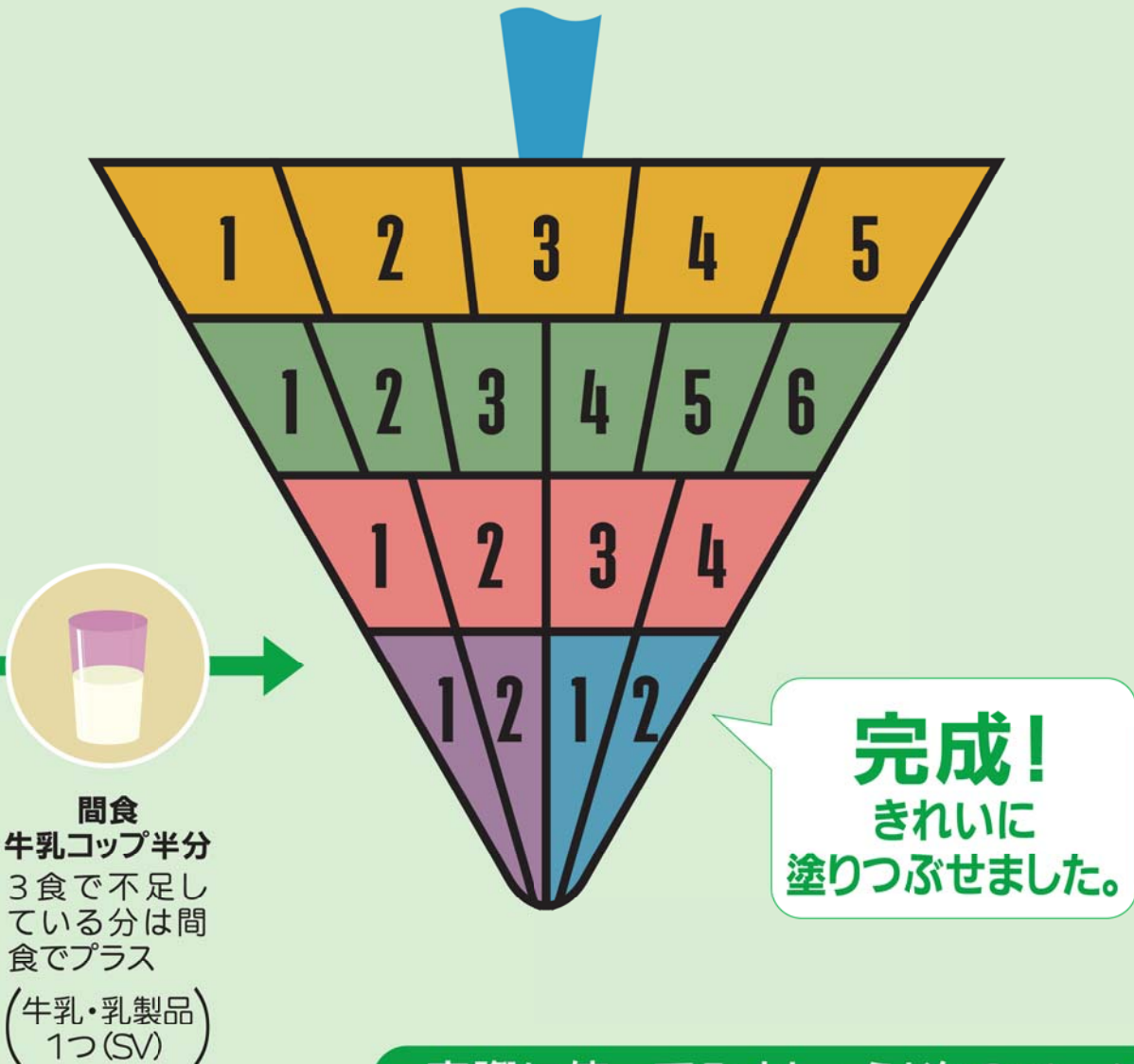


夕食

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん普通盛り1杯	1.5				
具だくさん味噌汁		1			
筑前煮		2			
酢の物		1			
焼き魚			2		

2

1日に食べたものを、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ（SV）分になるか塗りつぶしてみると、下のコマのようになります。



実際に使ってみましょう! 次のページ ➡

1皿に主食と副菜、主菜が盛られた料理の場合は?

ごはんや野菜、肉などが一緒にになっている料理は、主食、副菜、主菜に分けて数えましょう。

(例) カレーライス

- ごはんが大盛り1杯くらいなら → **主食「2つ」**
- 具の野菜が全部で小鉢1皿分くらいなら → **副菜「1つ」**
- 肉が全部でふだんの肉料理3分の1人前くらいなら → **主菜「1つ」**



あなたの食事を「食事バランスガイド」 を使ってチェックしてみましょう!

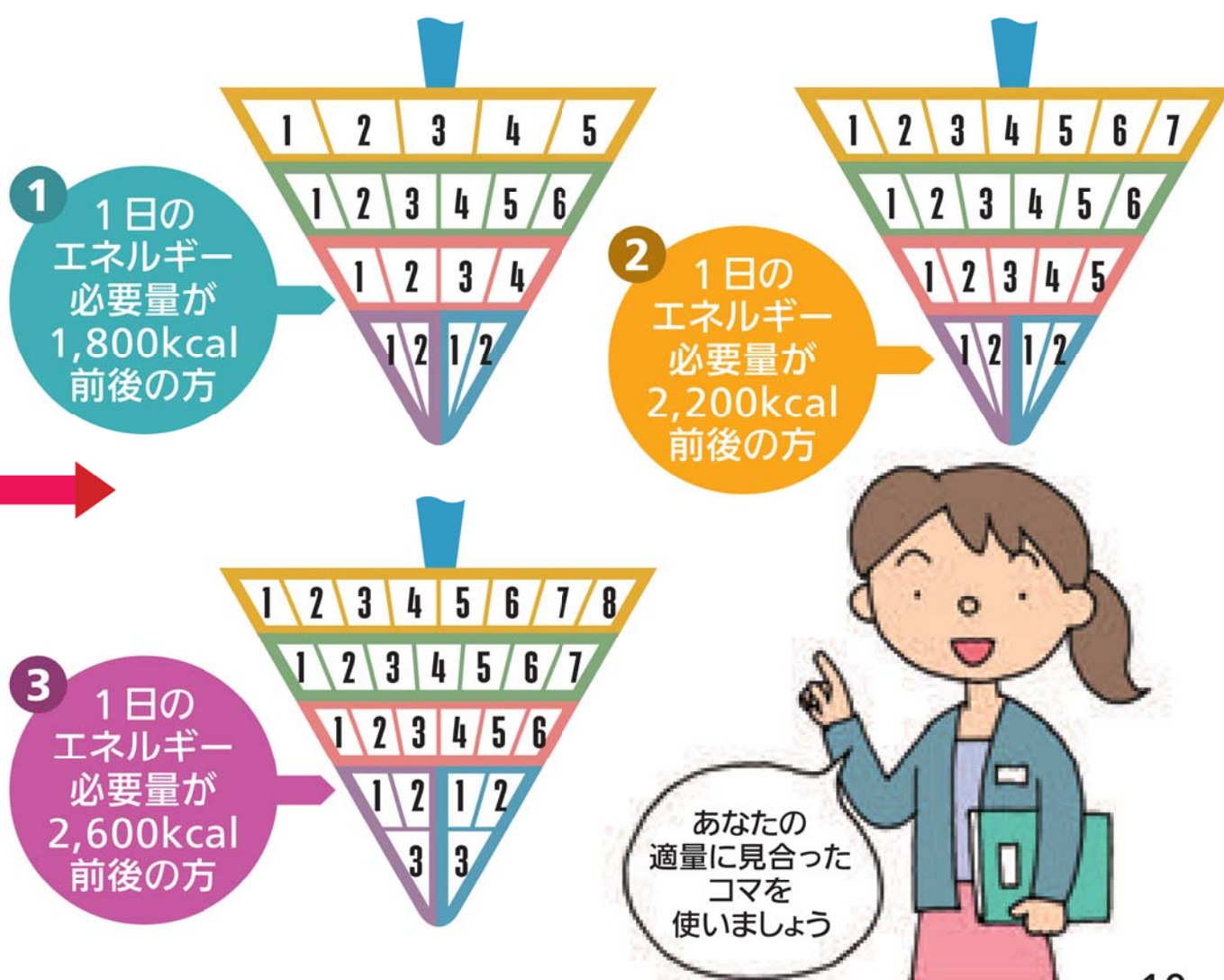
年 月 日()

[つ(SV)]

食べた料理		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計						

(注) 間食で果物や牛乳など、5つの料理区分に分類されるものをとった場合には、 に「～つ(SV)」を記載してください。菓子・嗜好飲料(P16参照)は「～つ(SV)」にカウントすることができません。

- 1 あなたの1日の食事を、左のページの「食べた料理」の欄に書き出してみましょう。
- 2 6ページの料理区分、19～22ページの「つ(SV)」早見表を参考にしながら、各料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分に分け、いくつ(SV)になるか、数字で記入してみましょう。
- 3 5ページで把握したあなたの適量に見合ったコマを下の3つのコマの中から選んでみましょう。
- 4 あなたの選んだコマで、左表の料理区分ごとの合計の欄に記入した数値を塗りつぶしてみましょう。
- 5 5つの料理区分ごとに過不足なくコマが塗りつぶされたら、バランスのとれた食事ということになります。過不足があれば、料理の数や量を加減して、コマのバランスがとれるようにしましょう。



シニア世代の よりよい食生活のために

まずは、自分のBMIを 計算してみましょう

自分の1日の摂取エネルギー量の目安を知り、それに見合ったコマの「〜つ(SV)」をとるように心がけましょう。

摂取エネルギー量が適正かどうかは、体重の変化でみるのがよいでしょう。まずは、自分のBMI（体格を客観的に評価する指標）を計算してみましょう。



BMIの算出式

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

計算できましたか？ あなたは次のどれに当たりますか？

25以上(肥満)

特に12ページの記述を読んでください。



18.5~25未満(標準)

12~14ページの記述が役立ちます。



18.5未満(やせ)

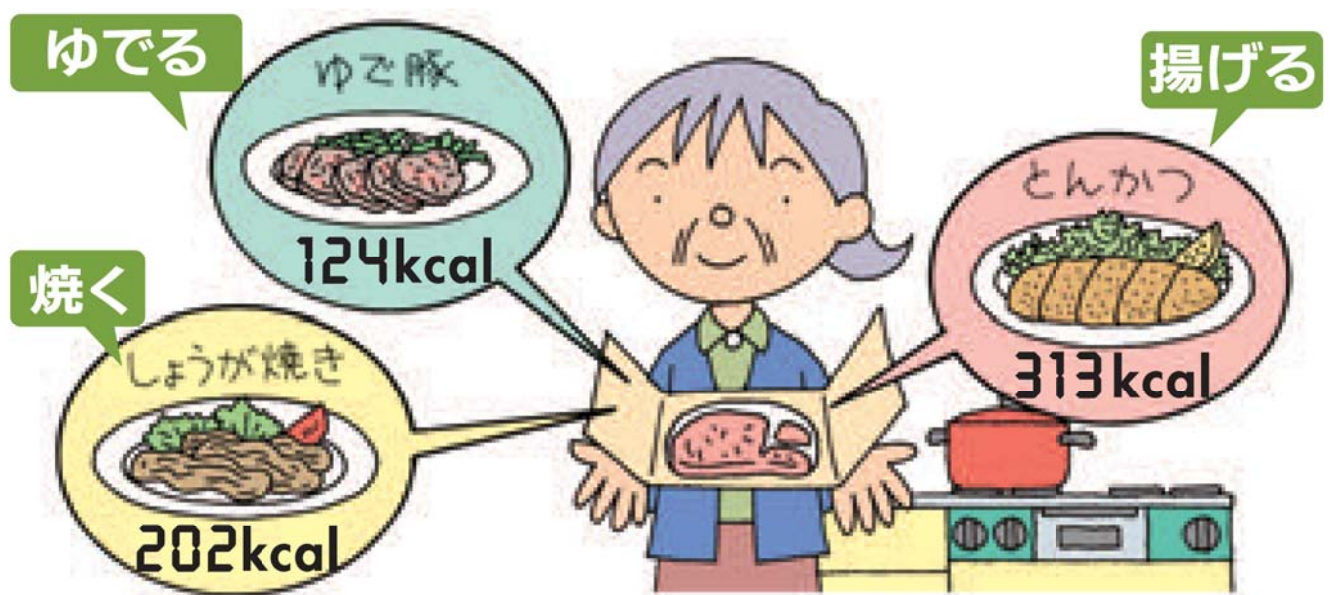
特に13~14ページの記述を読んでください。



肥満気味の方は…

肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めるとともに、ひざや腰への負担も大きくなります。以前と食事の量は変わっていても、基礎代謝が加齢とともに低下するため、使われないエネルギーはからだに蓄積され、肥満につながりやすくなります。

自分の年齢や身体活動量に見合った「つ（SV）」を確認し、適量の食事摂取と適度な運動を心がけましょう。



豚ロース肉(脂付)60g使用
群羊社「主食・主菜・副菜 料理成分表」により算出

同じ食材を使った料理でも調理の仕方によってカロリーに違いがあります。体重の気になる方は、調理の仕方を工夫しましょう。

ゆっくりよく噛んで

食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう。よく噛んで食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、唾液の分泌が促進され、消化吸収がよくなり、胃腸への負担も和らぎます。

また、歯の調子が悪かったり、入れ歯が合わないとはよく噛むことができず、食生活にも影響します。咀嚼能力を維持するために、歯みがきや入れ歯の点検、洗浄をするようにしましょう。

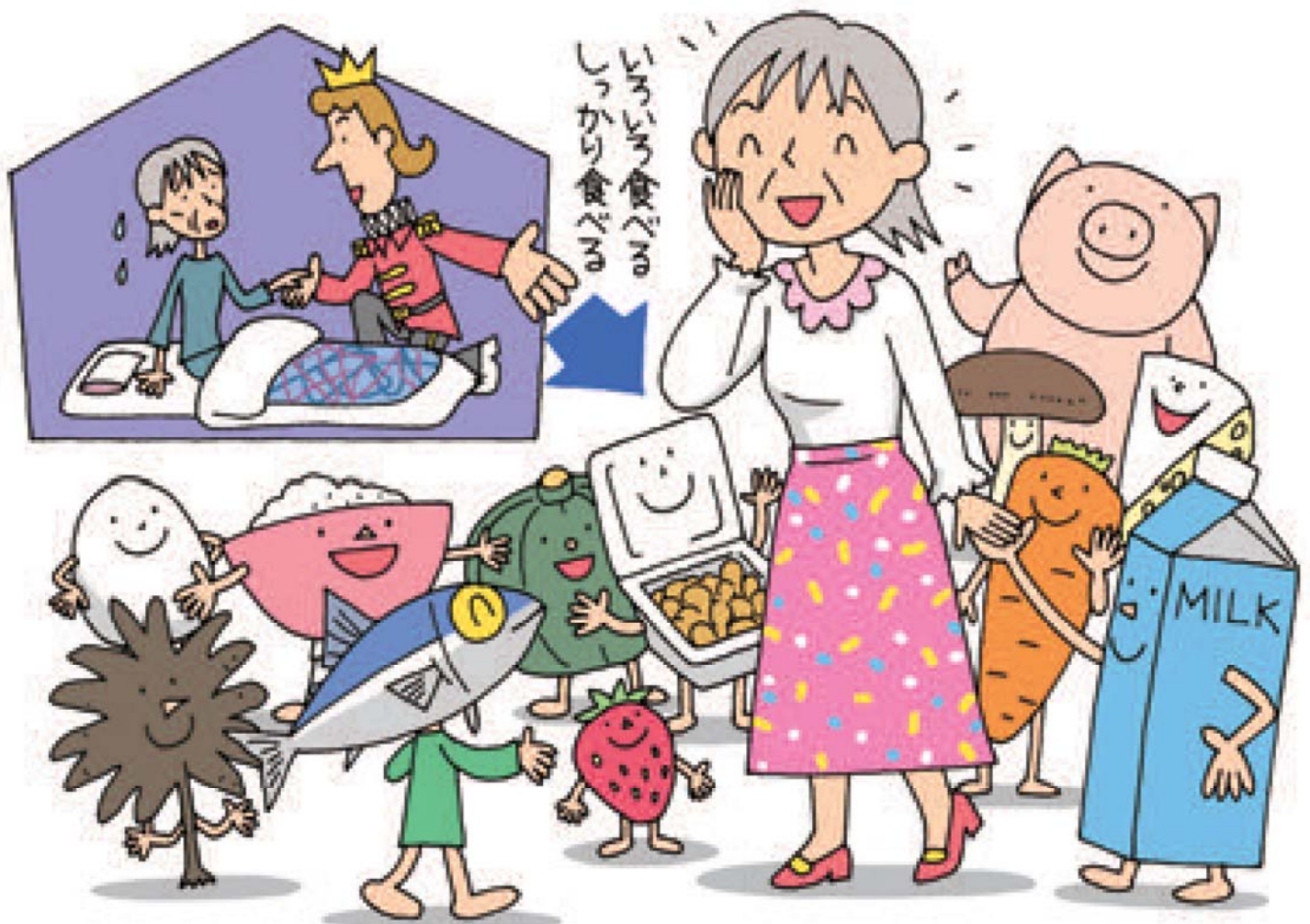


食が細くなったり、食欲不振などの傾向がありませんか？

シニア世代の方の中には、加齢に伴い食が細くなったり、食欲がなく食事を抜いたりするなどにより低栄養気味な方がみられます。低栄養の状態になると、免疫力や抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなったり、軽い風邪をこじらせて肺炎になるリスクも高くなります。

栄養状態がよければ、老化の進行を遅らせることができます。「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことが大切です。

食欲がないときは、好きなものを食べたり、少しずつ多くの種類がとれる料理にしましょう。体調が悪くなければ、食事の前後に体操や散歩など、軽い運動をしてみましょう。



ちょっとひと工夫

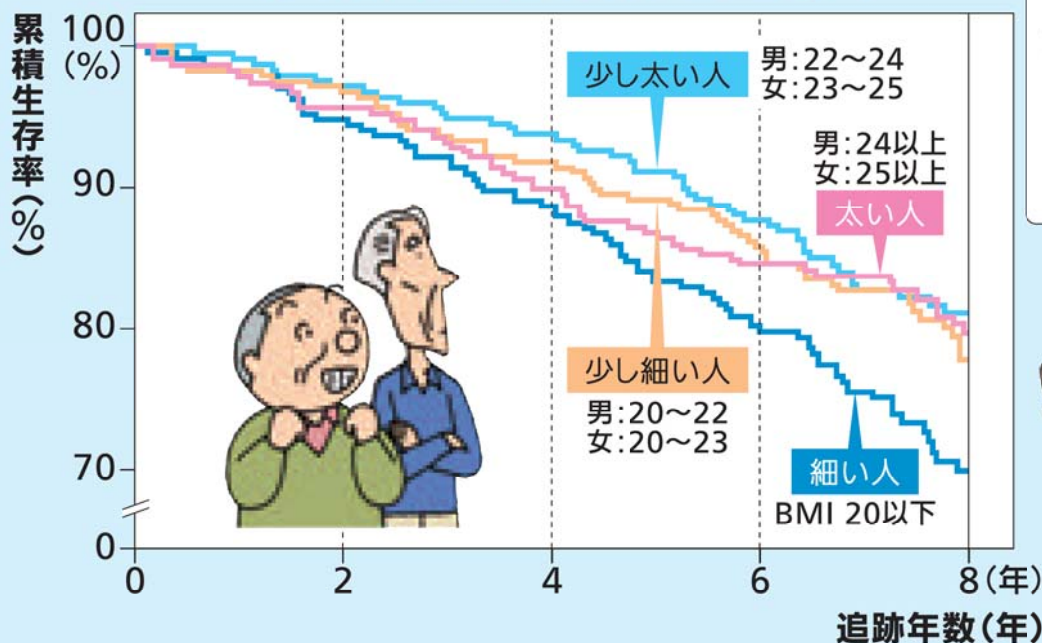
丼ものや具たくさんの麺などは、主食と一緒に副菜や主菜をとることができます。また、野菜などは、煮たり、炒めたり、ゆでたりすることで食材の力さを減らすことができます。おいしく食べられるように工夫してみましょう。



細い人は…

(財) 東京都老人総合研究所の調査では、BMIが20以下の「細い人」の生存率は、「太い人」「少し太い人」「少し細い人」のいずれより、顕著に低いという結果が報告されています。低栄養によるやせ過ぎに注意しましょう。

体格指数(BMI)と生存率



やせ過ぎの人は注意しましょう



小金井市および南外村の在宅高齢者(65歳以上)1,048人を8年間追跡

出典: (財) 東京都老人総合研究所発行「高齢者の食を考える」より

カルシウムを積極的に

カルシウムは、日本人にとって特に不足しがちな栄養素です。カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなります。

また、血液中のカルシウム濃度を一定に保つため、カルシウムは常に骨から出たり入ったりしています。カルシウムを毎日続けてとらなければ、骨粗しょう症になる危険が生じます。

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、野菜などに多く含まれています。積極的にとるようにしましょう。



水分補給も忘れずに

シニア世代は、のどの渇きの感覚が鈍くなることなどにより、いつの間にか水分不足や脱水症状を起こしがちです。水分が不足すると便が硬くなり、便秘を引き起こしやすくなります。便秘や脱水を防ぐためにも、こまめに水分をとるように心がけましょう。



塩分のとり過ぎには注意しましょう

塩分を長期間過剰にとり続けていると、高血圧や脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクが高まるといわれています。

食塩は、1日あたり、男性9グラム未満、女性7.5グラム未満を目安として摂取するように心がけましょう。

減塩のためのひと工夫

- 塩分の多い麺類の汁は飲み干さないで、残すようにしましょう。
野菜などの具を増やすと、汁の量を少なくできます。
- 醤油などの調味料は、料理に直接かけずに小皿にとって使うようにしましょう。
- だしを利用すると塩分を減らしても物足りなさを感じません。酢や香辛料で味に変化をつけたり、薬味やハーブで香りを活かした味付けにするのもよいでしょう。



菓子、嗜好飲料は適度に

菓子、嗜好飲料をとり過ぎると全体の食事の量が減ってしまいがちになり、食事のバランスを崩すことにも。菓子、酒などは食生活の楽しみとして1日200kcal以内を目安にしましょう。また、間食に果物、牛乳を利用するなどの工夫もよいのでは…。

200kcalの目安



ショートケーキ
約1/2個



ビール中
ジョッキ1杯



どら焼き1個



日本酒1合

家族や友人たちとの食卓を！ 共食を楽しみましょう

食事はひとり（孤食）ではなく、家族や友人など多くの人々と一緒に（共食）食べたいものです。一緒に食べるとおいしさも違います。また豊かな食卓づくりへの意欲にもつながります。

家族、親戚、気の合った友人、趣味の仲間などと共に食卓を囲み、いろいろな情報交換を行って、笑顔あふれる食事を楽しみましょう。

また、たまには、レストランなどで普段とは違った料理を楽しむのもよいでしょう。

共食は、食事のマナーや旬の食材、行事食、郷土料理の話などシニア世代が持つ豊富な食の知識を次世代へ引き継ぐ役割を果たす場にもなります。



レパートリーを増やして

市販の惣菜や冷凍食品を1品加えるだけでも食卓は賑やかになります。缶詰やレトルト食品を利用して、新しいメニューにアレンジしてみるのもよいのでは…。



日本の食文化を 伝えていくために…

豊かな自然と海に囲まれた日本は、四季折々の多彩な食材に恵まれており、長い年月を経て、地域の人々により、伝統的な行事や作法に結びついた食文化が形成されてきました。このような優れた食文化は、世界に誇ることができるものです。

伝統ある食文化を継承していくため、シニア世代が家庭や様々なイベントの場において、ご自身の豊かな経験と知識を若い人たちへ積極的に伝えていくことが期待されます。



主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理区分「つ(SV)」

料理区分別		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	ごはん  	ごはん(軽く1杯)	1	—	—	—	—
		おにぎり(1個)	1	—	—	—	—
		ごはん(普通盛り1杯)	1.5	—	—	—	—
		ごはん(大盛り1杯)	2	—	—	—	—
		すし(にぎりなら8個) ★	2	—	2	—	—
		親子丼 ★	2	1	2	—	—
		チャーハン ★	2	1	2	—	—
		カレーライス ★	2	2	2	—	—
	パン類 	食パン(6枚切り)1枚	1	—	—	—	—
		調理パン	1	—	—	—	—
		ピザトースト ★	1	—	—	4	—
		ハンバーガー ★	1	—	2	—	—
		ミックスサンドイッチ ★	1	1	1	1	—
	めん類 	ラーメン	2	—	—	—	—
		もりそば	2	—	—	—	—
		スパゲッティ(ナポリタン) ★	2	1	—	—	—
		焼そば ★	1	2	1	—	—
	その他 穀物食品	たこ焼き(8個) ★	1	—	1	—	—
		お好み焼き ★	1	1	3	—	—

※★は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。
使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

料理区分別			料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
副菜		緑黄色野菜	冷やしトマト	—	1	—	—	—
			ほうれん草のおひたし	—	1	—	—	—
			ゆでブロッコリーのサラダ	—	1	—	—	—
			かぼちゃの煮物	—	1	—	—	—
	  	淡色野菜	根菜の汁(具だくさんの汁)	—	1	—	—	—
			きゅうりとわかめの酢の物	—	1	—	—	—
			きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
			コーンスープ	—	1	—	—	—
			野菜の煮しめ	—	2	—	—	—
			もやしにら炒め	—	1	—	—	—
			なすのしぎやき	—	2	—	—	—
			野菜の天ぷら	—	1	—	—	—
	大豆以外の豆類		うずら豆の含め煮	—	1	—	—	—
	きのこ類		きのこのバター炒め	—	1	—	—	—
		いも料理	里芋の煮物	—	2	—	—	—
			ポテトサラダ	—	1	—	—	—
			コロッケ	—	2	—	—	—
		海藻料理	海藻とツナのサラダ	—	1	—	—	—
			ひじきの煮物	—	1	—	—	—

料理区分別		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主菜	肉料理	ウィンナーのソティ(2~3本)	—	—	1	—	—
		焼きとり(2本)	—	—	2	—	—
		ロールキャベツ(2個) ★	—	3	1	—	—
		鶏肉のから揚げ(3~4個)	—	—	3	—	—
		ギョーザ(6個) ★	—	1	2	—	—
		豚肉のしょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—
		肉じゃが ★	—	3	1	—	—
		クリームシチュー ★	—	3	2	1	—
		ビーフステーキ	—	—	5	—	—
		ハンバーグ ★	—	1	3	—	—
		すき焼き ★	—	2	4	—	—
	魚料理	刺身(6切程度)	—	—	2	—	—
		干物	—	—	2	—	—
		魚のムニエル	—	—	3	—	—
		煮魚	—	—	2	—	—
		さんまの塩焼き	—	—	2	—	—
		魚の照り焼き	—	—	2	—	—
		魚のフライ	—	—	2	—	—
		天ぷら(盛り合わせ) ★	—	1	2	—	—

※★は、主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。

使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主菜	卵料理 	茶碗蒸し	—	—	1	—
		目玉焼き(卵1個)	—	—	1	—
		卵焼き(卵2個)	—	—	2	—
	大豆料理 	冷やっこ	—	—	1	—
		納豆(1パック)	—	—	1	—
		がんもどきの煮物 ★	—	1	2	—
		麻婆豆腐	—	—	2	—

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
牛乳・乳製品 	ヨーグルト(1パック)	—	—	—	1	—
	プロセスチーズ(スライスチーズ)1枚	—	—	—	1	—
	牛乳(200ml)	—	—	—	2	—

料理区分「つ(SV)」

料理区分別	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
果物 	みかん(1個)	—	—	—	—	1
	りんご(半分)	—	—	—	—	1
	なし(半分)	—	—	—	—	1
	ぶどう(半房)	—	—	—	—	1
	かき(1個)	—	—	—	—	1



農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1

TEL:03-3502-5723 FAX:03-5512-2293

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html

委託制作 (財)すこやか食生活協会

監修 桜美林大学大学院老年学研究科教授 柴田 博

東海学園大学人間健康学部准教授 今井 具子