

プログラム1(4) 『ランチョンマットで正しい食事』

【講師】

生活目標 基本の食事形態を学びましょう

目的・効果 主食、主菜、副菜をそろえバランスの良い食事作り

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			ランチョンマット/付箋 筆記用具/資料

注意点など

1. 食事の基本について説明

- 食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べること。
- 主食とは食事の中心となるもの。ごはん、めん類、パン類などで炭水化物を多く含み、大事なエネルギー源となるとともに脳の栄養になる。毎食食べよう。
- 主菜とは主となる惣菜。魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理は、タンパク質を多く含み体づくりのもとになる。「高齢だから食べなくてもよい」は間違い。毎食1品摂る。
- 副菜とは主菜に添えて出す惣菜。野菜、きのこ、芋、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み体の調子を調える。具だくさんの味噌汁・煮物・和え物・サラダなど、1日5皿の野菜料理を食べよう。1日350gの野菜が摂れる。
- 1日3回欠食しないように。
- 1食の中に主食・主菜・副菜を忘れずに取り入れよう。

2. ランチョンマットの使い方説明

- 食事の際に、ランチョンマットをテーブルに敷いて、主食・主菜・副菜のそれぞれの料理を並べてみる。

3. ランチョンマットを使った献立づくりの実施

- ① 今日の朝食の内容を1品ずつ付箋に書き出す。
- ② ランチョンマットの主食・主菜・副菜のところに貼る。
- ③ 足りなかったところを、発表しあう。
- ④ ランチョンマットの主食・主菜・副菜が埋まるように、今晚の夕食の献立を考える。
- ⑤ 考えた献立を1品ずつ付箋に書き出し、ランチョンマットに貼る。
- ⑥ 足りないところがないか確認する。



ランチョンマット