

プログラム1(5) 『10食品群チェックシートを活用しましょう』

【講師】

生活目標 タンパク質不足に注意しましょう

目的・効果 毎日の食品チェックで低栄養を防ぐ

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分×2日	講話・勉強会			資料 10食品群チェックシート

注意点など

1. 10食品群の説明

- 10食品群とは、日本の栄養指導でも使われている三色食品群^{※1}や六つの基礎食品^{※2}が基になっている。
- チェックシートに書いてある10食品群をまんべんなく食べることは、高齢者だけでなく、どの世代にとってもバランスの良い食事につながる。
- 主食・主菜・副菜を意識して食事をしていると、この10食品が摂れるようになる。

※1 三色食品群

- ・ カラダをつくる : 肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品
- ・ カラダの調子を調える : 海藻類、緑黄色野菜、果物類
- ・ エネルギーのもとになる : いも類、油脂類

※2 六つの基礎食品

- ・ 1群 : 魚、肉、卵、大豆、大豆製品
- ・ 2群 : 牛乳、乳製品、海藻、小魚類
- ・ 3群 : 緑黄色野菜
- ・ 4群 : 淡色野菜、果物
- ・ 5群 : 穀類、いも類、砂糖
- ・ 6群 : 油脂類、脂肪の多い食品

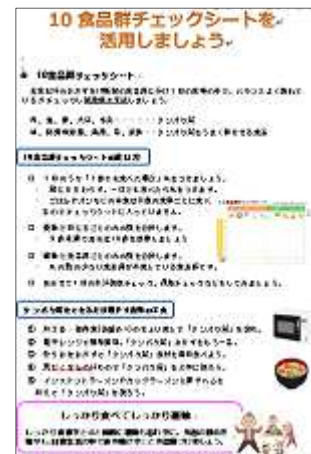
2. 10食品群チェックシートの実施

【1日目】

- チェックシートを配付し、「1. 10食品群の説明」を行う。
- チェックシートの使い方について説明する。
 - ・ 1日のうち、1回でも食べたら丸をつける。
 - ・ 量にかかわらず、一口でも食べたら丸をつける。
 - ・ ごはんやパンなどの主食は三度の食事ごとに摂るので、チェックシートに入っていない。
- 次回の通いの場までの1週間分をチェックしてもらおう。

【2日目】

- 横軸で日にちごとの丸の数を合計する。
 - ※ 9点未満であれば10点を目指す



プログラム 1(5) 『10 食品群チェックシートを活用しましょう』(続き)

- 縦軸で食品群ごとの丸の数を合計する。
 - ※ 丸の数の少ない食品群が不足している食品群
- 「3. タンパク質について説明」「4. タンパク質をできるだけ増やす食事の工夫について説明」「5. しっかり食べてしっかり運動」についての説明を行う。

- ◎ 同じようにチェックシートを作成することで、1日の水分摂取チェックや運動チェックなども実施可能。
 - 水分摂取であれば、コップの絵をいくつか書いておき、飲んだ分だけ染めることで理解しやすくなる。

日付	飲んだ水の量
/	
/	

3. タンパク質について説明

- タンパク質とは、筋肉や臓器など体を構成する要素として非常に重要な栄養素。
 - 例) 肉、魚、卵、大豆、牛乳
- タンパク質をうまく働かせる食品と一緒に食べると良い。
 - 例) 油、緑黄色野菜、海藻、芋、果物

4. タンパク質をできるだけ増やす食事の工夫について説明

- 肉や魚などの加工品や保存食をちょい足しすることで、タンパク質を強化する。
- 電子レンジを活用して手軽な副菜を作ることで、タンパク質のおかずを一品増やす。
- タンパク質の食材を使ったおかずを作り置きすることで、毎日タンパク質食材を摂る。
- 具だくさんの汁物を作ることで、タンパク質食材を上手に摂る。
- インスタントラーメンやカップラーメンを食べるときは、卵やハムを加えることで、タンパク質を摂ることができる。

5. 「しっかり食べてしっかり運動」

- しっかり食べて、外出の機会を増やすなど、日常生活の中で体を動かすことを習慣付ける。