



今日からできる！栄養バランスの整え方

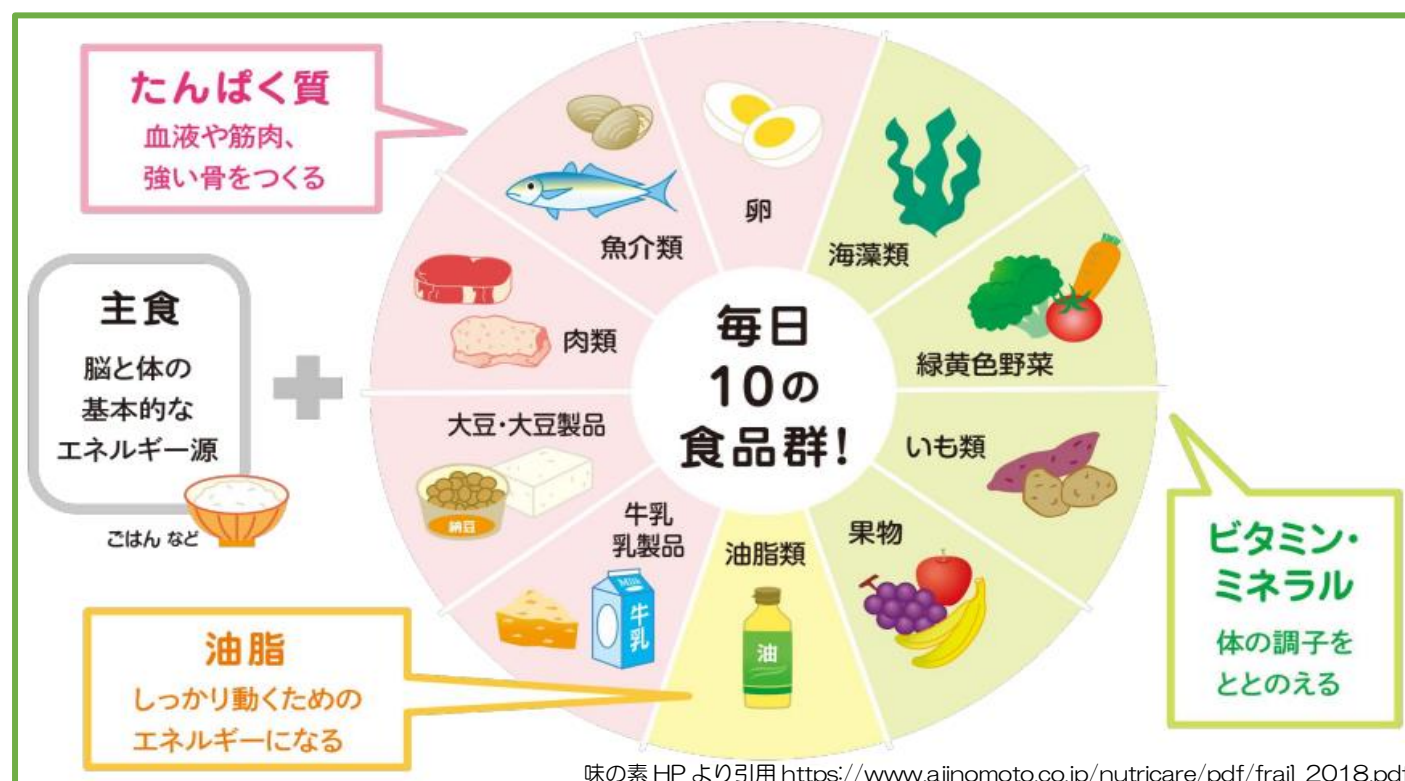
健康のためにまんべんなく栄養を摂りたいと思っていても、何を食べたらいいのか、何が足りていないのかを考えながら食事を用意するのは大変ですよね。そこで今回は「10 食品群チェックシート」というツールを紹介します。これを使うと簡単にバランスを整えることができるので、興味のある方はぜひ活用してみてください♪

「10 食品群チェックシート」とは？

高齢者のフレイル（虚弱）予防として栄養バランスを保つため「1 日の食事で、この 10 種類の食材を食べましょう」という目安で作成されました。食べた食品群に丸をつけるだけで自分の食事の過不足を可視化しやすいため、栄養指導や食育の場など幅広い現場で使われています。食品会社の日清オイリオからは「バランス日記 10 食品群チェック」というアプリも配信されており「自分の栄養バランスが簡単にわかりやすく知ることができる」と近年注目されています。

実際になにを食べたらいいの？

10 に分けられる食品群は以下の通りです。



味の素HPより引用 https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/pdf/frail_2018.pdf

食事も継続が大切です！

栄養が体へいきわたると、腸の調子が良くなったり、風邪をひきにくくなったり、お肌がきれいになったりなど様々な嬉しいことがあります。しかし、栄養には薬と違って即効性はありません。毎日継続することが必要です。わかたけ南版の 10 食品群チェックシートを作成しました。簡単に記入できるのでぜひ活用してみてください♪

わかたけ南版 10食品群 チェックシート

①1日の中で少しでも食べたら、○を書きましょう。

②3日間記録できたら縦の○の数を合計欄に書きましょう。○の数が少ないものが普段不足している食品群です。

	①肉類 	②魚類 	③卵 	④乳製品 	⑤大豆・大豆製品 	⑥海藻 	⑦緑黄色野菜 	⑧いも類 	⑨果物 	⑩油 
1日目										
2日目										
3日目										
合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個

①牛・豚・鶏なんでもOK。ベーコンやハムなどの加工品。

②魚、イカ、タコなどの魚介類。貝類。ツナやちくわなどの加工品。

③鶏卵、うずらの卵など。玉子豆腐などの加工品。

④牛乳、ヨーグルト、チーズなど。

⑤大豆・大豆製品…納豆、豆腐、油揚げ、煮豆など。

⑥わかめ、ひじき、のりなど。

⑦色が濃い野菜。人参、かぼちゃ、ほうれん草、トマトなど。

⑧じゃがいも、さつまいもなど。芋けんぴやポテトフライ。

⑨果物やゼリーなどの加工品。

⑩サラダ油、オリーブ油、マヨネーズ、バターなど。