

家で手軽に

Vol.5 食生活

さまざまな栄養素をとる

ゆるトレで  
フレイル予防

## ふだんの食品選びのコツ

健康を維持するために必要な栄養素がとれていない「低栄養」になっていませんか？  
日々の食生活の改善に役立つ、食品選びのコツを紹介します。

食事量が減って、低栄養となってもなかなか自覚しにくいもの。  
フレイルの予防や改善には、1日3食しっかり食べることと、できるだけ多くの食材から多様な栄養をとることが大切です。どの食品群が足りていないか、下の表でチェックして食生活を振り返ってみましょう。



管理栄養士  
本川 佳子先生

東京都健康長寿医療センター  
研究所研究員。

## 1 毎日の食事内容をまずチェック！

① 肉類 	⑤ 牛乳・乳製品 	⑨ 果物 
② 魚介類 	⑥ 緑黄色野菜 	⑩ 油脂類 
③ 卵 	⑦ 海藻類 	10の食品群からまんべんなく、1日に7つ以上をとることをめざしましょう。食材の種類が増えると、栄養バランスが自然と整いやすくなります。
④ 大豆・大豆製品 	⑧ いも類 	

## 2 すぐに食べられるものや、“ちょい足し”できるものを常備して。

調理が面倒などの理由から不足しがちな魚介類やいも類などは、すぐに食べられる加工品や冷凍食品を積極的に活用して。海藻類も乾物、即席スープなどでお手軽に。取り入れやすいものから栄養不足を解消しましょう。

## 魚介類



缶詰やレトルトの煮魚など、調理不要ですぐに食べられるものや、しらす、ちくわなどもおすすめです。

## 海藻類



不足しがちな海藻類。スープやもずくを1品足したり、ごはんのにりをのせたりするだけでも。

## いも類



調理が面倒ないも類は冷凍品を活用して。ポテトサラダや大学芋など、惣菜やおやつで補うのもよいでしょう。