

# 「健康長寿」を実現する 食生活のポイント

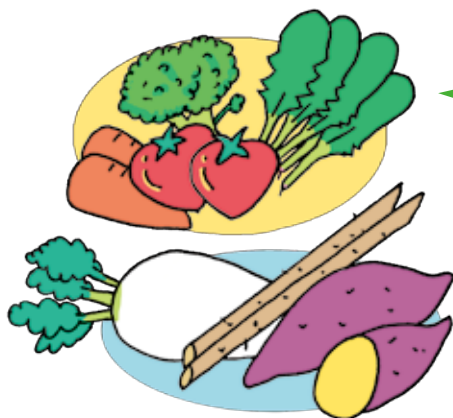
## 肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質をしっかりとる

- 毎食、おかずにたんぱく質(主菜)が入るようにしましょう。
- 肉と魚の比率は1:1くらいが目安です。
- 牛肉、豚肉、鶏肉、また、さまざまな部位や内臓肉など、多様な種類の肉を食べましょう。



## さまざまな種類の野菜を食べましょう

- 緑黄色野菜や根菜類など、さまざまな種類の野菜を食べましょう。
- 量をたくさんとるために、炒めたり茹でたりして、かさを減らしましょう。



## 食欲のないときは、おかずから食べる、好きなものを食べるなどの工夫を

- 食欲のないときはご飯は残しても、おかずから食べましょう。
- 何も食べる気がしないときは、好きなものだけでかまわないので、必ず朝、昼、夕の3食をとるようにしましょう。



## 牛乳や間食をとりましょう

- 牛乳でおなかを壊さない人は、1日にコップ1杯(200mL)程度の牛乳をとりましょう。
- ヨーグルトなどの乳製品やスキムミルクの活用もカルシウムなどの摂取に役立ちます。
- 間食でも果物などを選んで、栄養をとる工夫をしましょう。



## 食事づくりの負担を減らす工夫を

- 食事の準備が負担に感じる場合は配食など弁当の配達サービスの利用も検討しましょう。
- 近くのお店やコンビニなどの惣菜にどのようなものがあるか調べてみましょう。



## 油ものも しっかりとりましょう

- ときには天ぷらや揚げ物などを食べて、油もしっかりとりましょう。
- オリーブ油、アマニ油などの健康によい油をとる工夫をしましょう。



## 水分を十分にとりましょう

- 食事のときに水分をとるようにしましょう。
- 朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などにも水分をとる習慣を持ちましょう。



## 食べることを 楽しむ工夫をしましょう

- 「食べたい」と思うものを買ってきたり、外食を楽しんだりしましょう。
- 家族や友人などと楽しく会食する機会をつくりましょう。
- お住まいの地域で食事に関するイベントがあれば参加してみましょう。



体を動かすと  
食欲がわきやすくなります。  
毎日積極的に  
体を動かしましょう。

