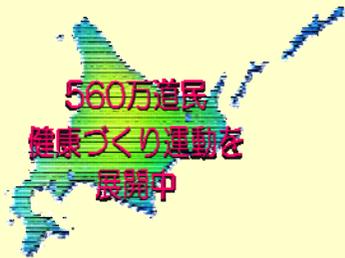




北海道 高年期(65歳以上)編

ライフステージ別  
どさんこ



# 食事バランスガイド

日ごろから、うす味を心がけましょう。

～60歳代以上の約7割が、塩分とりすぎの傾向です。  
(平成16年度健康づくり道民調査より)

・家から出て、気分転換  
・適度にカラダを動かし、  
丈夫な骨に

運動



・水分補給は、こまめに  
(1日：コップ5杯以上)

副菜に色の  
濃い野菜を食  
べましょう  
(緑黄色野菜)



・主食は  
大事なエネ  
ルギー源  
・適切な量を  
しっかりと  
・運動後は、  
主食で調整

・主菜は  
肉、魚、卵、豆類を  
まんべんなく  
・たんぱく質と鉄分で  
貧血予防！

ほっけフライ 納豆

・牛乳・乳製品を  
とって骨折防止

・果物を食べましょう  
(缶詰やドライフルーツも利用して)

1日の想定エネルギー量 1,600Kcalの場合

どさんこ食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」  
食べたらいかを北海道になじみの深い食材を使って示したものです。

どさんこ食事バランスガイドURL：

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/iks/tkh/framepage/dbaransugaido.htm>

知っていますか？

## 食事バランスガイド



1日の望ましい食事量について、料理を基準に「茶碗1杯」「小鉢1皿」  
など普段使う食器の大きさに合わせて目安を分かりやすく示し、  
1つ【1SV (サービング)】というように摂取量を表しています。

1つ (SV) に相当する量とは...



主食：ご飯を茶碗で軽く1杯  
副菜：小鉢1つ分量  
主菜：鶏卵1個程度で作る料理  
牛乳・乳製品：牛乳コップ半分(100ml)  
果物：りんご半分程度

### 楽しい食事与健康自慢!!

～高年期の道民の皆さんへ



- ① うす味を心がけましょう。
- ② 肉・魚・卵や豆類を、まんべんなく食べましょう。
- ③ 色の濃い野菜(緑黄色野菜)や、果物も食べましょう。



「食事がむせやすくなった」「なかなか飲み込みづらい」

など、ちょっと気になり出したら・・・。

年を重ねると、次第に噛む力や飲み込む力が弱くなってきます。  
料理は、下ごしらえをすることでやわらかく仕上げ、飲み込みやすく、  
のどごしのよい状態に仕上がるよう、調理しましょう。

パサつく食材は水分を含ませたり、サラサラした汁ものは、とろみ調  
整剤や片栗粉などを利用し“とろみ”をつけると、むせにくくなります。

食材を一口大に切ったり、かくし包丁を入れるなど、食べやすく工夫  
し、食事をおいしくいただきますよう！

# 食事のバランスチェック！ 70歳・男性 北海太郎さんの場合



**朝食**

ごはん  
みそ汁  
納豆  
にしん漬け

塩分：3.1g

**昼食**

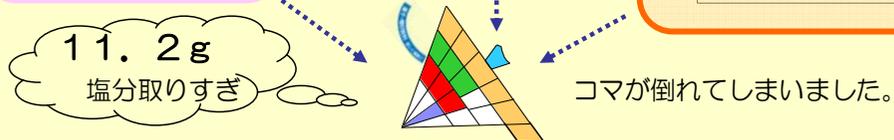
ざるそば  
バナナ

塩分：3.2g

**夕食**

ごはん  
みそ汁  
刺身  
ひじきの煮物  
キャベツの浅漬け

塩分：4.9g



# 道産食材の料理でバランスよく！ ～ 食事バランスガイド で適量摂取 ～

**朝食**

塩分：2.9g

ごはん 主食 1.5つ  
みそ汁 副菜 1つ  
ほうれん草のお浸し 主菜 1つ  
納豆 牛乳・乳製品 0.5つ  
フルーツヨーグルト 果物 1つ

**昼食**

塩分：2.4g

※つゆを半分残した場合

月見そば 主食 1つ  
そば 主菜 1つ  
卵 主菜 1つ  
なます 副菜 1つ  
むし南瓜 副菜 1つ

バランスの良い  
コマになりました！

1日の塩分：8.6g

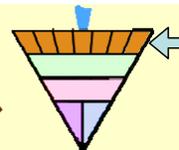
**夕食**

塩分：3.2g

ごはん 主食 1.5つ  
おろしあえ 副菜 1つ  
ポテトサラダ 副菜 1つ  
じゃがいも 牛乳・乳製品 0.5つ  
チーズ 主菜 2つ  
ほっけフライ 主菜 2つ

# 1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ？

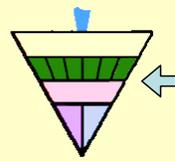
～主食編～



主食1人前の料理を掲載しています。赤字の料理は塩分3g以上のものです。

ご飯 軽く1杯 主食 1つ	おにぎり 1個 主食 1つ	ご飯 中盛1杯 主食 1.5つ	ご飯 大盛1杯 主食 2つ	いなり寿司 2ヶ 主食 1つ
生寿司 6貫 主食 2つ 主菜 2つ	天丼 主食 2つ 主菜 1つ	カツ丼 主食 2つ 副菜 1つ 主菜 3つ	いくら丼 (いくら60g) 主食 2つ 主菜 3つ	カレーライス 主食 2つ 副菜 2つ 主菜 2つ
ざるそば 主食 2つ	天ざるそば 主食 1つ 副菜 1つ 主菜 1つ	月見そば 主食 1つ 主菜 1つ	かけうどん 主食 2つ	天ぷらうどん 主食 2つ 主菜 1つ
野菜ラーメン 主食 2つ 副菜 2つ 主菜 1つ	チャシューメン 主食 2つ 副菜 1つ 主菜 1つ	焼きそば 主食 1つ 副菜 2つ 主菜 1つ	スパゲティナポリタン 主食 2つ 副菜 1つ	マカロニグラタン 主食 1つ 牛乳・乳製品 2つ
食パン 1枚 主食 1つ	ミックスサンド 主食 1つ 副菜 1つ 主菜 1つ 牛乳・乳製品 1つ	ピサトースト 主食 1つ 牛乳・乳製品 4つ	ロールパン 2ヶ 主食 1つ	クロワッサン 2ヶ 主食 1つ

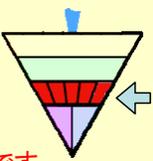
# 1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ? ～副菜編～



副菜1人前の料理を掲載しています。

 冷やしトマト 副菜 1つ	 枝豆 副菜 1つ	 ゆでとうきび 副菜 1つ	 ふかしいも (さつまいも) 副菜 1つ	 いもだんご 副菜 1つ
 なます 副菜 1つ	 青菜のお浸し 副菜 1つ	 胡瓜とワカメの 酢の物 副菜 1つ	 キャベツの浅漬け 副菜 1つ	 にしん漬け (50g) 副菜 0.5つ
 野菜サラダ 副菜 1つ	 マカロニサラダ 副菜 1つ	 ポテトサラダ 副菜 1つ	 焼きなす 副菜 1つ	 きんぴらごぼう 副菜 1つ
 煮豆 副菜 1つ	 ひじきの煮物 副菜 1つ	 おろしあえ 副菜 1つ	 切干大根の煮物 副菜 1つ	 むし南瓜 副菜 1つ
 根菜の汁 副菜 1つ	 コーンスープ 副菜 1つ	 野菜スープ 副菜 1つ	 アスパラのバター炒め 副菜 1つ	 昆布と大根の 煮物 副菜 1つ
 野菜の天ぷら 副菜 1つ	 コロッケ 副菜 2つ	 野菜炒め 副菜 2つ	 茄子のしぎやき 副菜 2つ	 野菜の煮しめ 副菜 2つ

# 1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ? ～主菜編～



主菜1人前の料理を掲載しています。赤字の料理は塩分3g以上のものです。

 冷奴 主菜 1つ	 納豆 主菜 1つ	 茶碗蒸し 主菜 1つ	 目玉焼き(鶏卵1 ヶ) 主菜 1つ	 卵焼き(鶏卵2ヶ) 主菜 2つ
 ししゃも(2尾) 主菜 1つ	 鮭の塩焼き 主菜 2つ	 さんまの塩焼き 主菜 2つ	 さばのみそ煮 主菜 2つ	 ほっけの開き (1/3匹) 主菜 2つ
 マグロとイカの刺身 主菜 2つ	 ほっけフライ 主菜 2つ	 カレーの煮付け 主菜 3つ	 麻婆豆腐 主菜 2つ	 肉じゃが 主菜 1つ 副菜 3つ
 ウイナー ソーテ 主菜 1つ	 焼きとり 2本 主菜 2つ	 ザンギ 主菜 3つ	 豚肉の生姜焼き 主菜 3つ	 トンカツ 主菜 3つ
 ロール キャベツ 主菜 1つ 副菜 3つ	 クリームシチュー 主菜 2つ 副菜 3つ 牛乳・乳製品 1つ	 ぎょうざ 主菜 2つ 副菜 1つ	 ハンバーグ 主菜 3つ 副菜 1つ	 酢豚 主菜 3つ 副菜 2つ
 天ぷら盛り合わせ 主菜 2つ 副菜 1つ	 石狩鍋 主菜 2つ 副菜 1つ	 おでん 主菜 2つ 副菜 4つ	 ジンギスカン 主菜 4つ 副菜 2つ	 すき焼き 主菜 4つ 副菜 2つ

# 1人前の料理に「つ(SV)」はいくつ? ～ 果物 & 牛乳・乳製品 編 ～



1つ分 = = = = = 2つ分 =

牛乳 コップ半分    ヨーグルト 1パック    スライスチーズ 1枚    ミルククず餅 2切れ    牛乳ビン 1本分

1つ分 = = = =

りんご 半分    バナナ 1本    みかん 1個    メロン1/6 切れ

コマを回すヒモ

## 菓子・嗜好飲料の考え方は?

菓子・嗜好飲料については「つ(SV)」という表現ではなく、「100kcal」ごとの区分で量を示し、1日の適量は「200kcal」までとしています。これを目安に「楽しく、適度に」を心がけましょう。

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
まんじゅう	35g	せんべい	55g	ショートケーキ	150g
ところてん	110g	カステラ	50g	あんぱん	60g
缶コーヒー	250ml	缶ビール	350ml	アイスcream	155g
ワイン(赤・白)	100ml	日本酒1合	180ml	どら焼き	85g
焼酎(25%)	90ml	チーズケーキ	100g	メロンパン	120g



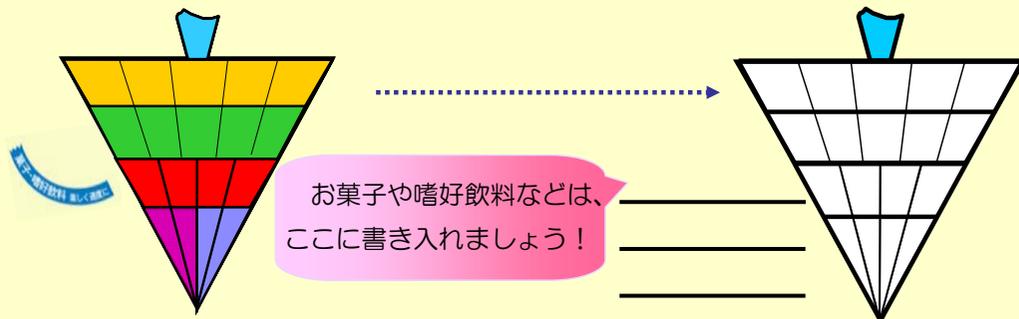
# あなたの1日の食事を 楽しく、かんたんチェック!!

自分の1日必要なエネルギー量や摂取の目安、「1つ(SV)分」の量が理解できたら次は実践です!!

1 あなたの適量エネルギーを、1,600kcal程度として計算すると・・・。

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
4～5つ(sv)	5つ(sv)	4つ(sv)	2つ(sv)	2つ(sv)

2 あなたの適量に合ったコマはこうなります!



1日に食べた料理を書き出して、コマにあてはめてみましょう。

	料理	主食(つ)	副菜(つ)	主菜(つ)	牛乳・乳製品(つ)	果物(つ)
朝						
昼						
夕						
嗜好品						
	合計					

※どさんこ版食事バランスガイドは食事の目安です。詳しくは、管理栄養士・栄養士に相談しましょう。