

シニア世代

選んでみよう！ 1食分はこのくらい！

シニア世代は主菜(たんぱく質)を重視！

★元気に長生きするためには筋肉量の維持が大切です。
筋肉のもとになる主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)を、1日の中でしっかり食べましょう！

主食 両手にのる量
どれか1つ



ご飯



パン



麺

重要

主菜 片手にのる量



卵と肉



豆腐と魚

他にも…



納豆や練り物も主菜です

※持病によりたんぱく質摂取の制限がある
方は、主治医に相談しましょう。

水分

水またはお茶
こまめに！



1日コップ6~7杯が目安です

副菜 いろいろ
組み合わせて



生野菜だと
両手に山盛り

免疫力アップ！
小鉢1つは
片手にのる量



小鉢は2つ選ぼう！
野菜・海藻・きのこ

1日1回
どれか1つ選ぶ



約200ml



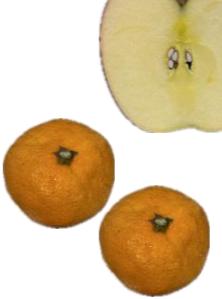
ヨーグルト
チーズなど

牛乳・乳製品

1日1回
どれか1つ選ぶ



握りこぶし
1つぶん



果物

週に1回は体重をはかりましょう

気付かないうちに半年で2kg以上、
体重が減っていたら要注意。食事
の量を改めて確認してみましょう！



発行：北上市健康づくり課
令和7年3月

働き盛り世代

選んでみよう！ 1食分はこのくらい！

働き盛り世代はバランス重視！

- ①主食・主菜・副菜の3点セットを揃えるように意識する
- ②1日3食、「適量・適塩」を意識して食べる

主食 両手にのる量
どれか1つ



主菜 片手にのる量

例えば…



卵と肉

例えば…



豆腐と魚

他にも…



納豆や練り物も主菜です



麺

副菜 いろいろ組み合わせて



生野菜だと
両手に山盛り



小鉢1つは
片手にのる量



小鉢は2つ選ぼう！
野菜・海藻・きのこ

1日1回
どれか1つ選ぶ



約200ml



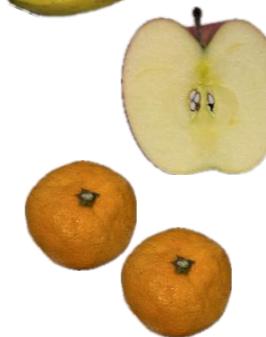
ヨーグルト
チーズなど

牛乳・乳製品

1日1回
どれか1つ選ぶ



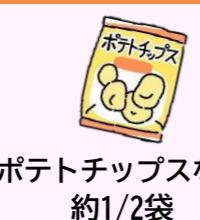
握りこぶし
1つぶん



果物

間食

1日200kcalまで
栄養成分表示を確認！



ポテトチップスなら
約1/2袋



アイスなら
小1個



チョコなら
約5個

お酒

※イラストは1日あたり
の目安量です



ビールなら
500ml



酎ハイなら
500ml



日本酒なら
1合



ワインなら
グラス2杯

発行：北上市健康づくり課
令和7年3月