

高齢になるほど、タンパク質の摂取が減る傾向にある。これこそが栄養不足を進行させ、老化が進み病気のリスクが高くなる。悪化すると「新型栄養失調」と呼ばれる症状になってしまう。「新型栄養失調」とその対策に詳しい専門家が、高齢者に向けて、肉などの動物性タンパク質や、油を使ったおかずを意識してとる食生活を提案。また、バランスよく栄養をとるためのチェックシートや、一度調理した肉をいろいろな料理にアレンジして使う方法を紹介。

【出演】ジュディ・オングさん / 熊谷 修さん(人間総合科学大学教授)

■再放送：3月15日（金）

普段の食生活の栄養バランスがわかる！

番組で紹介した
チェックシートは
こちら！

ごはんなどの主食を除いたおかずを、
**10食品群に分けて、
毎日どれだけバランスよく
とれているかをチェック
するシート。**

食品群	肉類	魚介類	卵	乳製品	大豆・大豆製品	野菜・海藻類	芋類	果物	油脂類	合計
1日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10点
2日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7点
3日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8点
4日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6点
5日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	5点
10日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6点
合計	1点	8点	7点	8点	9点	10点	9点	8点	1点	7点

例えば……

朝食 ・焼き魚
・わかめと豆腐のみそ汁
→ 魚介類・海藻類・大豆にチェック
を食べたら

昼食 ・とんかつ定食
→ 肉類・油脂類にチェック
を食べたら

こうして1日3食10日間チェックする

食品群	肉類	魚介類	卵	乳製品	大豆・大豆製品	野菜・海藻類	芋類	果物	油脂類	合計
1日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10点
2日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7点
3日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8点
4日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6点
5日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	5点
10日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6点
合計	1点	8点	7点	8点	9点	10点	9点	8点	1点	7点

10日間の平均を出すと
普段の栄養状態を
点数で知ることができる

結果

9点以上 → 栄養バランスのよい食生活。
8点以下 → 栄養バランスに注意。
3点以下 → 栄養バランスが悪い。病気に注意。

さらに
縦列の合計が少ないもの

「足りていない食品群」
ということもわかります

食品群	肉類	魚介類	卵	乳製品	大豆・大豆製品	野菜・海藻類	芋類	果物	油脂類	合計
1日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	10点
2日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	7点
3日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	8点
4日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6点
5日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	5点
10日目	●	●	●	●	●	●	●	●	●	6点
合計	1点	8点	7点	8点	9点	10点	9点	9点	8点	7点

10食品群チェックシート

[illegible]