あした健康塾　健康レター

2022年 4月号

10の食品群 しっかり食べて健康長寿

～合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」～

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

健康長寿の秘訣

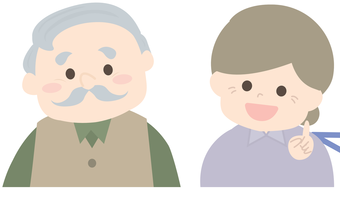
10の食品群とは？

多様な食品を食べている人は、手足などの全身の筋肉量が多く、歩くスピードが速く、身体機能の衰えも少なく元気であることが報告されています。
多様な食品を食べることの指標になるのが、10 種類の食品群の頭文字等をつないだ「さあにぎやか（に）いただく」です。

やってみよう　10 食品群チェック

まずは 3 日間、食べた食品群に○をつけてみましょう！
7 点の日にちが毎日であれば！
○のつかなかった食品群を摂るように意識してみましょう！

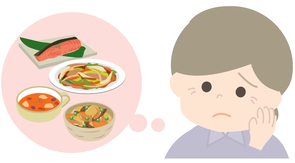
	さ 魚介類 生鮮、加工品を問わず全ての魚介類	あ 油脂類 料理に使う油、パンに塗るバター、マーガリン	に 肉類 生鮮、加工品（ソーセージ、ハムなど）	ぎ 牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品	や 黄色緑色野菜 人参、ほうれん草、南瓜、トマトなど色の濃い野菜	か 海藻類 ひじき、わかめ、のり、めかぶなど	い 芋類 じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など	た 卵 鶏卵、うずら、卵豆腐など（魚の卵は除く）	だ 大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など大豆を使った食品	く 果物類 生鮮、フルーツ缶など	合計
例	○	○	○	○	○				○		6
1 日目											
2 日目											
3 日目											



【記入例】6点。
目標の7点以上に足りなかったわ。
今日、○がつかなかった海藻類、芋類、卵、果物類は、明日、食べましょう！

あなたの 10 食品群チェックは、何点でしたか？

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2204



多様な食品を食べたいけど…
そんなに色々食べられないし、
複数品作るのが面倒…

そんな方に、一品で多様な食品群が摂れる
おすすめレシピをご紹介！

具だくさんスペインオムレツ

じゃが芋のスパニッシュオムレツ

卵、肉、芋、緑黄色野菜、油、大豆・大豆製品を使用したレシピ。
冷蔵庫にある食品でアレンジも可能！

材料　2人分

材料A	ジャガイモ	50g（1/3 個）
	タマネギ	50g（1/3 個）
	ホウレンソウ	40g
	ベーコン	20g
	ブロッコリー	50g（1/5 個）
	油	適量
材料B	卵	100g（2 個）
	豆乳	80ml（2/5 カップ）
	コンソメ	6g（小さじ 2）
	塩	0.7g（少々）
	ミニトマト	20g（2 個）

作り方

1. ジャガイモは千切り、タマネギは薄切り、ホウレンソウは 3cmの長さ、ベーコンは 1cm幅に切る。ブロッコリーは小房にわける。

2. フライパンに中火で熱して油をしき、【材料A】を、ジャガイモがしんなりするまで炒める。

3. ボウルに【材料B】をいれて混ぜ合わせ、2 のフライパンに流し込む。軽くかき混ぜ蓋をし、弱火で表面が少し固まるまで7分程度焼く。

4. 表面が固まる直前に半分に切ったミニトマトをのせたら、フライパンよりも一回り大きいお皿にとりだし、フライパンに戻して蓋をし、さらに3分焼く。

さらに食べやすくするポイント！
噛む力が弱くなっている方は、材料Aを細かく刻むと食べやすくなります。

参考：健康長寿ネット「健康長寿のための食事と栄養」

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2204