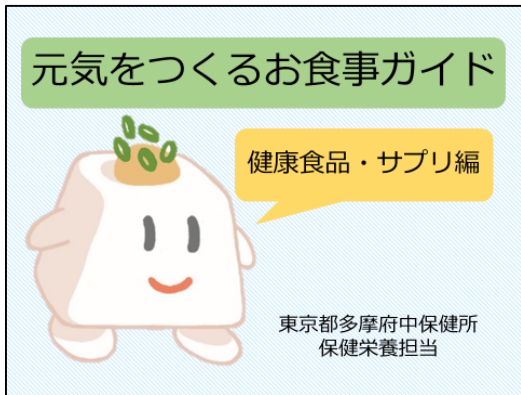


フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 健康食品・サプリ編」①

動画のねらい

- ・健康食品やサプリは食事の代わりにはならないことを理解する。
- ・健康食品やサプリは、薬ではないので、病気を治す効果、防ぐ効果はないことを理解する。

動画の内容



「元気をつくるお食事ガイド 健康食品・サプリ編」



「クイズ 食事が食べられないなら、健康食品・サプリをとればいいのか?」



(効果音: ブブー) 「いいえ違います!」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」7ページの内容です。



健康食品やサプリの過信に注意!

健康食品やサプリ等の体験談は、利用者の感想にすぎず、宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。また、専門家が行う有効性の試験は、特定の条件下で行われており、人が食べた時に、必ずしも誰でも同じ効果が出るとは限りません。食べられないときは自己判断で健康食品を利用するのではなく、かかりつけ医等に相談するようにしましょう。

フレイル講習会用動画「元気をつくるお食事ガイド 健康食品・サプリ編」②

動画の内容

健康食品・サプリは
食事の代わりにはなりません！

健康の維持・増進の基本



「健康食品やサプリは、食事の代わりにはなりません。薬ではないので、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。健康の維持・増進の基本は、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養です。」

【健康食品・サプリ使用メモ(例)】

月 日	製品・量等	症状等
2月1日	①△△パワー 3粒×3回 ②スリム〇〇 2個×朝晩	特になし
2月2日		
2月3日	△△パワー 3粒×3回	夜中に腕のかゆみ



「健康食品やサプリを利用しているときは、何を、どれだけとったかメモしましょう。体調不良などで受診する際にはお医者さんに伝えてくださいね。」

動画のポイント

特定の栄養成分の過剰摂取につながることも

健康食品やサプリの摂取が、気づかぬうちに特定の栄養成分の過剰摂取となり、重度の貧血や下痢等の体調不良が起こることがあります。健康食品やサプリを利用しているときは、何を、どれだけとったかメモすることをおすすめします。体に異常を感じたら、すぐに使用を中止して、受診するようにしましょう。

フレイル講習会用動画「ぱくぱく12チェックシートの使い方」①

動画のねらい

- ・ぱくぱく12チェックシートをつける意義を理解する。
- ・ぱくぱく12チェックシートの使い方を理解する。

動画の内容



多摩府中保健所
食からのフレイル対策キャラクター
ぱくたん

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

「こんにちは。ぱくたんです。フレイル予防に役立つ、ぱくぱく12チェックシートの使い方を説明します。」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」3ページの内容です。



ぱくぱく12チェックシート

食品群	%	1/4	1/2	3/4	1	1.25	1.5	1.75	2
穀類	10%	✓							
肉類	10%	✓							
魚介類	10%	✓							
卵・卵製品	10%	✓							
牛乳・乳製品	10%	✓							
大豆・大豆製品	10%	✓							
緑黄色野菜	10%	✓							
淡色野菜・きのこ類	10%	✓							
海藻類	10%	✓							
いも類	10%	✓							
果物	10%	✓							
油脂類	10%	✓							

「フレイル予防のため、いろいろな種類の食品をバランス良くとることが大切です。そこで、このぱくぱく12チェックシートが役立ちます。」

いろいろな種類の食品をとろう

毎日食べたい12食品群

主な食品例



「いろいろな種類の食品をとるために、毎日食べたい食品として、穀類、肉類、魚介類、卵・卵製品、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜・きのこ類、海藻類、いも類、果物、油脂類の12の食品群があります。」

「いろいろな食品をまんべんなく」がフレイル予防に！

フレイル予防には、低栄養にならないことが重要です。そのためには、1日3食、栄養バランスのとれた食事をするのがポイントです。

栄養バランスといっても、実際に何をどう食べたらいいか難しいかと思います。

ぱくぱく12チェックシートを使うことで、いろいろな種類の食品をまんべんなく食べられているかチェックすることができます。栄養バランスを目に見える形で意識することができます。

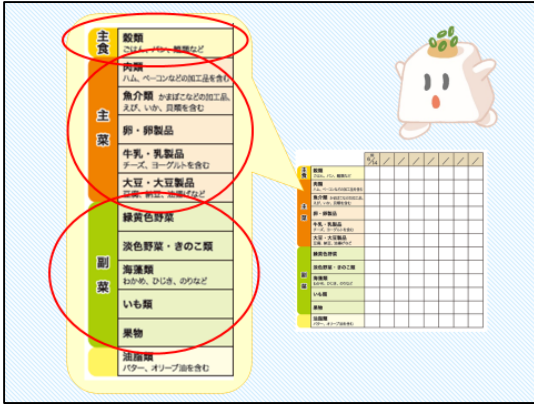
1日の栄養バランスを一目でチェック！

食品群	%	1/4	1/2	3/4	1	1.25	1.5	1.75	2
穀類	10%	✓							
肉類	10%	✓							
魚介類	10%	✓							
卵・卵製品	10%	✓							
牛乳・乳製品	10%	✓							
大豆・大豆製品	10%	✓							
緑黄色野菜	10%	✓							
淡色野菜・きのこ類	10%	✓							
海藻類	10%	✓							
いも類	10%	✓							
果物	10%	✓							
油脂類	10%	✓							

「ぱくぱく12チェックシートを使うと、一目でいろいろな種類の食品をまんべんなく食べられているかチェックすることができます。最近、野菜のおかずだけだから、肉や魚を食べようなど、不足している食品をチェックしながら献立を考えるのにも役立ちます。」

フレイル講習会用動画「ぱくぱく12チェックシートの使い方」②

動画の内容



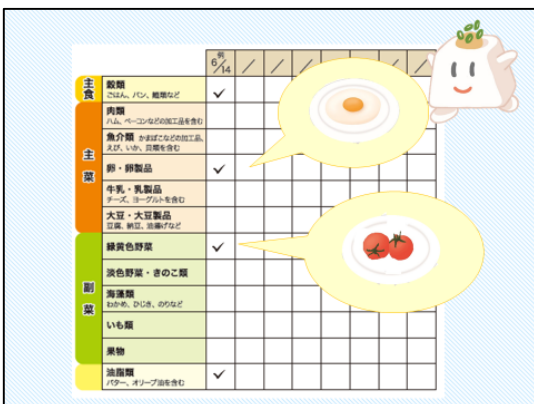
「ぱくぱく12チェックシートは、主食・主菜・副菜に分かれていて、それぞれに使われる食品が書いてあります。」



「例えば、ある日の朝ごはんです。ぱくぱく12チェックシートに日付を書いて、朝ごはんの内容をチェックしていきます。」



「トーストは穀類にチェック。バターは油脂類にチェック。」



「目玉焼きは卵・卵製品にチェック。ミニトマトは緑黄色野菜にチェック。」

動画のポイント

1食で、主食・主菜・副菜をそろえましょう！

ぱくぱく12チェックシートは、主食・主菜・副菜に分かれていますので、献立を考えるのにも役立ちます。

例えば、主食の食品から1品、主菜の食品から1～2品、副菜の食品を何品かを組み合わせると、栄養バランスを整えることができます。

1日で全ての食品にチェックがつかなくても、別の日にチェックがつくようにすることで、食べ方の偏りを意識することができます。

フレイル講習会用動画「ぱくぱく12チェックシートの使い方」③

動画の内容

項目	9/14								
主食									
穀類	ごはん、パン、麺類など	✓							
肉類	ラム、ベーコンなどの加工品を除く								
主菜									
魚介類	干ばつなどの加工品、えび、いか、貝類を除く								
卵・卵製品		✓							
牛乳・乳製品	チーズ、ヨーグルトを含む	✓							
大豆・大豆製品	豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
副菜									
緑黄色野菜		✓							
淡色野菜・きのこ類									
海藻類	わかめ、ひじき、のりなど								
いも類									
果物									
油脂類	バター、オリーブ油を含む	✓							

「牛乳は、牛乳・乳製品にチェック。これで、朝ごはんにはどんな種類の食品をとったかチェックができました。」

項目	6/14								
主食									
穀類	ごはん、パン、麺類など	✓							
肉類	ラム、ベーコンなどの加工品を除く								
主菜									
魚介類	干ばつなどの加工品、えび、いか、貝類を除く	✓							
卵・卵製品		✓							
牛乳・乳製品	チーズ、ヨーグルトを含む	✓							
大豆・大豆製品	豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
副菜									
緑黄色野菜		✓							
淡色野菜・きのこ類		✓							
海藻類	わかめ、ひじき、のりなど	✓							
いも類									
果物									
油脂類	バター、オリーブ油を含む	✓							

「同じように昼ごはん、夜ごはんも、朝ごはんをチェックした列と同じ列にチェックしましょう。そうすると、1日にどんな種類の食品をとったか見ることができます。できるだけたくさんの食品にチェックがつくといいですね。これを毎日続けると、食べ方の偏りも見えてきます。」

「多摩府中保健所ホームページ「食からのフレイル対策」から印刷できます！」

「ぜひ、ぱくぱく12チェックシートを使ってみませんか？ぱくぱく12チェックシートは、多摩府中保健所、食からのフレイル対策のホームページから印刷できます。」

動画のポイント

毎日続けると、食べ方の偏りが見えます

ぱくぱく12チェックシートを毎日続けると、どんな食品を食べることが多いか、また、どのような食品を食べることが少ないか食べ方の偏りが見えてきます。食べ方の偏りに気付くことで、次の買い物や料理をするときに、足りない食品を意識することができ、行動変容につながります。

フレイル講習会用動画「簡単ハムトースト・ツナサラダの作り方」①

動画のねらい

- ・ハムトースト、ツナサラダの作り方を通して、簡単なひと手間で栄養バランスを整えることができることを理解する。
- ・調理経験が少ない人でも、自分で調理をする意欲を高める。

動画の内容



「こんにちは。ぱくたんです。ここからは、簡単ひと手間でたんぱく質アップ!ハムトースト・ツナサラダの作り方を紹介します。」



「材料はこちらです。」



「食パンをトースターで焼きます。」



「食パンを焼いている間に、ツナサラダを作ります。スーパーなどで売られているカットキャベツを、袋から器へ盛り付けます。」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」4・5ページの内容です。



《栄養価（1人分）の目安》

エネルギー 343kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 16.1g
炭水化物 35.0g
食塩相当量 1.5g

※食パンは6枚切りを1枚、ツナ缶はノンオイルタイプ1/2缶を使用した場合

カット野菜は種類がたくさん!

カットキャベツの他にも、オニオンサラダやカットレタスなど、たくさんの種類が売っていますので、お好みで選びましょう。

フレイル講習会用動画「簡単ハムトースト・ツナサラダの作り方」②

動画の内容



ツナ缶を盛る

「カットキャベツの上にツナ缶を盛ります。」



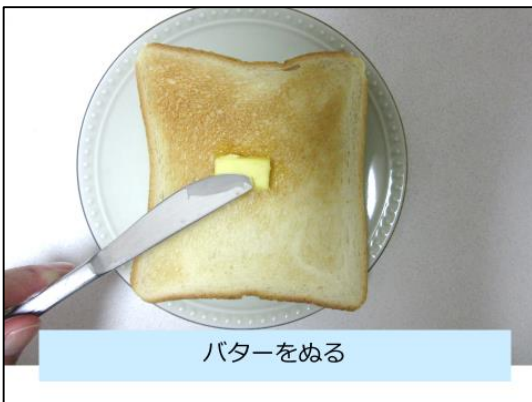
ドレッシングをかける

「お好みのドレッシングをかけて、ツナサラダの完成です。」



焼けた食パン

「食パンが焼けました。」



バターをぬる

「焼けた食パンにバターをぬります。」

動画のポイント

ツナ缶でたんぱく質をプラス!

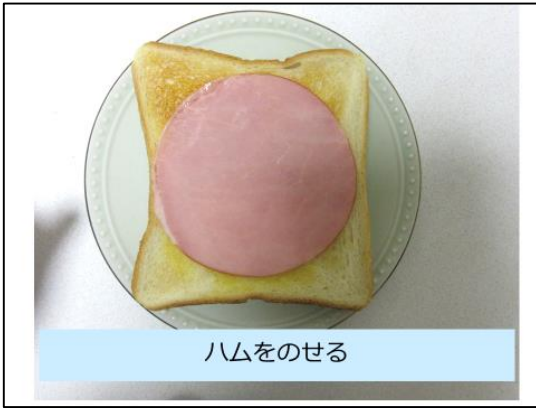
ドレッシングは食べる少し前に和えて食べやすく

少量のドレッシングを食べる少し前に和えておくと、しんなりして口当たりが良くなります。シャキシャキの食感が好きな方は、食べる直前にドレッシングをかけてもいいですね。

バターを使ってエネルギーアップ!

フレイル講習会用動画「簡単ハムトースト・ツナサラダの作り方」③

動画の内容



ハムをのせる

「ハムをのせます。
バターやハムは、お好みで
焼く前にのせてもいいです
よ。」



ハムトースト・ツナサラダ

「ハムトースト、ツナサ
ラダの完成です。
牛乳やヨーグルトを合わせ
て食べてもいいですね。」

牛乳やヨーグルト
を合わせても！

動画のポイント

ハムでたんぱく質を
プラス！

牛乳・ヨーグルトで
さらにたんぱく質アップ！

牛乳やヨーグルトを合わせると、
さらにたんぱく質をとることが
できます。また、カルシウムの
補給にもつながります。

フレイル講習会用動画「簡単具たくさんうどんの作り方」①

動画のねらい

- ・ 具たくさんうどんの作り方を通して、簡単なひと手間で栄養バランスを整えることができることを理解する。
- ・ 調理経験が少ない人でも、自分で調理をする意欲を高める。

動画の内容

元気をつくるお食事ガイド

簡単 具たくさんうどんの作り方



「こんにちは。ぱくたんです。ここからは、簡単ひと手間で栄養バランスアップ！具たくさんうどんの作り方を紹介します。」

動画のポイント

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」4・5ページの内容です。



具たくさんうどん 材料

「材料はこちらです。」



《栄養価（1人分）の目安》

エネルギー 362kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 8.4g
炭水化物 59.5g
食塩相当量 3.7g



「鍋に、めんつゆと水を入れ、火にかけます。めんつゆと水の分量は、めんつゆのパッケージを参考にしてくださいね。」

麺類の汁は残しましょう。

上記の栄養価からもわかるように、麺類の汁には食塩が多く、汁を飲み干すと、1日の食塩摂取目標量を超えてしまう恐れがあります。麺類を食べるときは、汁を残すようにしましょう。



「めんつゆと水を入れた鍋に、冷凍うどんを入れます。」

フレイル講習会用動画「簡単具たくさんうどんの作り方」②

動画の内容



冷凍ほうれん草を入れる



乾燥わかめを入れる



卵を入れる



卵を入れる

「次に冷凍のほうれん草を入れます。
冷凍ほうれん草は、包丁を使わずにそのまま料理に使えるので便利です。」

「乾燥わかめを入れます。」

「卵を割り、鍋に入れます。」

動画のポイント

具たくさんにして
栄養バランスアップ! ①

うどん等の麺類を食べるときは、野菜類やたんぱく質を加えて、栄養バランスをアップさせましょう。

冷凍野菜には、ほうれん草の他にも、かぼちゃやなす、おくら等、様々な種類が売られています。

また、フリーズドライの野菜やカット野菜もおすすめです。他にも、手でちぎったレタスやレンジで加熱したきのこ、キッチンバサミで切った小ネギ等も簡単に料理に加えることができます。