

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。」

動画の時間の目安：約3分

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。

「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。

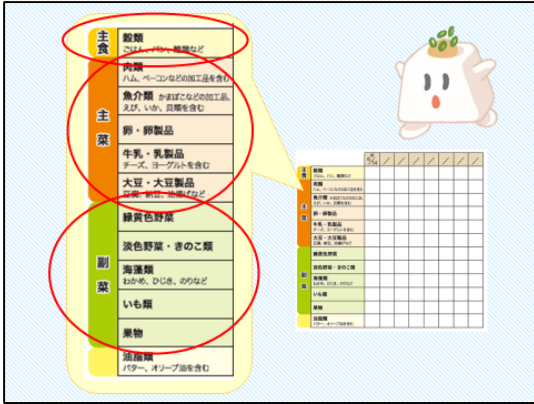


1日の栄養バランスを一目でチェック！

「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



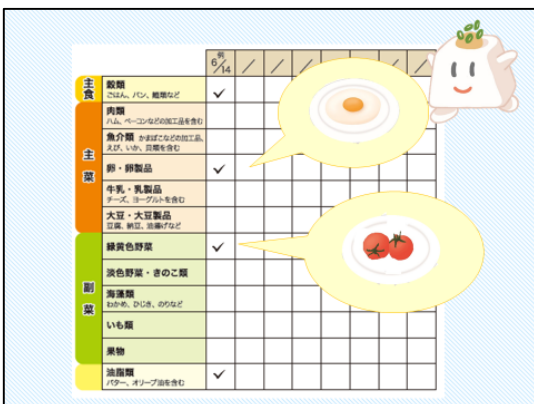
「ぱくぱく12チェックシートは、主食・主菜・副菜に分かれていて、それぞれに使われる食品が書いてあります。」



「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

主食	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	油類類
ごはん、パン、麺類など	✓											
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											✓	
油類類												✓

「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。」

主食	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	油類類
ごはん、パン、麺類など	✓											
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											✓	
油類類												✓

「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。」

主食	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	油類類
ごはん、パン、麺類など	✓											
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											✓	
油類類												✓

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。