

Cさん

80代前半 男性  
一人暮らし



料理？ 自分ではしません。  
食事は近所のコンビニや  
スーパーで弁当や菓子パンを  
買っています。

そんなCさんのための食事の工夫ポイント

## コンビニ・スーパーで手軽にバランスUP!

◆ **1日3食それぞれしっかり食べるのが基本!**

◆ いろいろな食品を食べましょう。

目標は、「**10の食品**」のうち**1日7食品以上!**

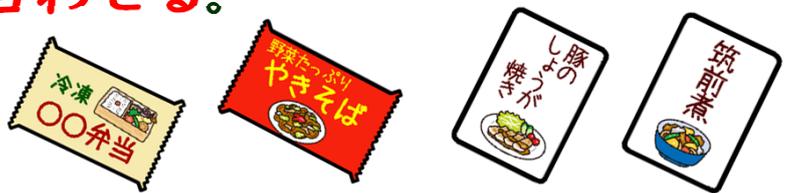
### 10の食品

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物

「さ・あ・に・ぎ・や・か・い・た・だ・く」はロコモチャレンジ!推進協議会が考案したものです

◆ いろいろな食品が使われているお弁当などを選んだり、  
**複数のおかずを組み合わせる。**

1人分量のチルド惣菜や  
具材たっぷりの冷凍商品が  
使いやすい!



◆ 不足しがちな食品は「**ちょい足し**」「**トッピング**」でプラス。



インスタントのスープや  
みそ汁に**乾燥ワカメ**と  
**豆腐**をちょい足し!



ラーメンに  
**レンジもやし**を  
トッピング!



**レンジもやし  
の作り方**



もやし1袋を洗って耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジでチン!  
※加熱時間は、500Wで2分程度 ※取り出す時はやけどに注意

料理？ 自分ではしません。  
 食事は近所のコンビニやスーパーで  
 弁当や菓子パンを買っています。



**Cさん**

80代前半 男性  
 一人暮らし

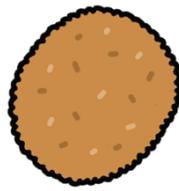
Cさんのための3日間の献立例

**コンビニ・スーパーで手軽に！ ~1日目~**

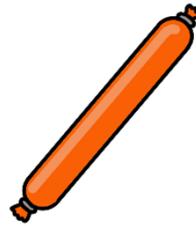
**朝食**



おにぎり



コロッケ



魚肉ソーセージ



ねばねばサラダ

オクラ  
 長いも  
 なめこ  
 和風ドレッシング

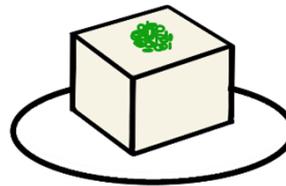
**昼食**



カップラーメン

カップラーメンに  
 トッピング

ゆで卵  
 冷凍ねぎ  
 レンジもやし



冷奴



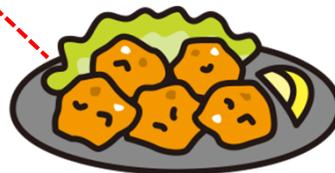
みかん

**夕食**



パックごはん

鶏肉  
 ジャがいも  
 きゅうり  
 ハム  
 マヨネーズ



からあげ・ポテトサラダ

ひじき  
 にんじん  
 大豆  
 油揚げ



ひじき煮

**おやつ**



菓子パン(小)



飲むヨーグルト

今日の食事で10食品中  
**10食品**を食べました!

さ あ に ぎ や  
 か い た だ く

料理？ 自分ではしません。  
食事は近所のコンビニやスーパーで  
弁当や菓子パンを買っています。



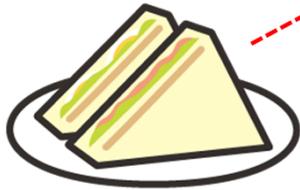
Cさん

80代前半 男性  
一人暮らし

Cさんのための3日間の献立例

# コンビニ・スーパーで手軽に！ ~2日目~

朝食



ツナたまごサンド

パン  
ツナ  
卵  
マヨネーズ



トマトとわかめのサラダ

トマト  
レタス  
わかめ  
ドレッシング



牛乳

昼食



野菜ちゃんぽん

めん  
かまぼこ  
えび・いか  
豚肉  
にんじん  
コーン



バナナ

夕食



さば味噌煮弁当

五穀ごはん  
さばみそ煮  
ほうれん草和え  
きんぴらごぼう



もずくスープ  
(インスタント)

おやつ



肉まん



甘酒

今日の食事で10食品中  
**8食品**を食べました！

さ

あ

に

ぎ

や

か

た

く

料理？ 自分ではしません。  
 食事は近所のコンビニやスーパーで  
 弁当や菓子パンを買っています。



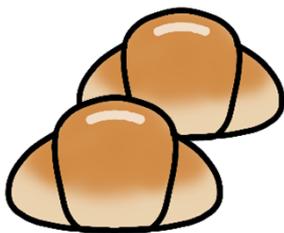
**Cさん**

80代前半 男性  
 一人暮らし

Cさんのための3日間の献立例

**コンビニ・スーパーで手軽に！ ~3日目~**

朝食



ロールパン



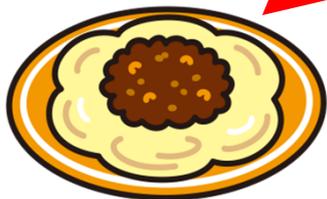
コーンスープ  
 (インスタント)



チキンサラダ

サラダチキン  
 カットキャベツ  
 ドレッシング

昼食



ミートソースパスタ

パスタに  
 トッピング

ハム  
 粉チーズ



冷凍フルーツ



野菜ジュース

夕食



やきとり丼

パックごはんにとッピング

やきとり(缶詰やそうざい)  
 温泉卵  
 カットキャベツ  
 キザミねぎ  
 のり



茶碗蒸し

卵  
 えび  
 かまぼこ  
 みつば  
 しいたけ

おやつ



豆乳

今日の食事で10食品中  
**8食品**を食べました!

あ

に

ぎ

や

か

た

だ

く