

栄養状態良ければ老化の進行遅らせます

健康食事

簡単! バランスのよい食事

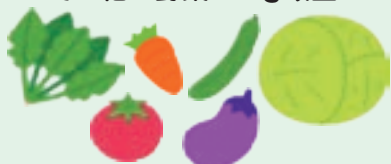
1回の食事で

基本は、3つのお皿《主食・副菜・主菜》を揃えること

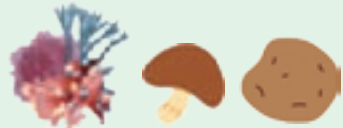
- 主食**：主に糖質の供給源で主菜や副菜のリード役。体を動かすエネルギーとなる。
- 副菜**：ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。体の調子を整える。
- 主菜**：良質のたんぱく質の供給源。体の血や肉になる。
- ※**その他**：3つのお皿が揃った食事を補い、彩りや潤いを与える。

野菜

1日350g以上目標
緑黄色野菜120g以上
その他の野菜230g以上



海草・きのこ・芋類



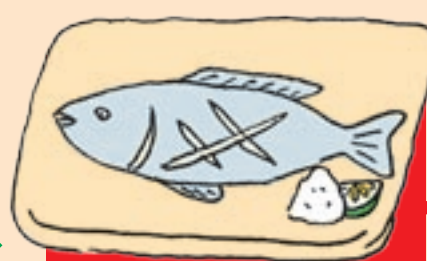
ごはん・パン・めん・もち



副菜



主菜



肉・魚・卵・大豆製品



牛乳・乳製品



果物



汁物・飲み物



主食



その他



※家庭の食事だけでなく、外食時などにも活用しましょう。
また、食べる量は、腹八分目を目安にしましょう。

食事は1日3食必ず取りましょう



お茶や水など水分も忘れずに取りましょう



毎日3食、規則正しく

今から始めよう介護予防

介護予防でいつまでも自分らしく