

ランチオンマットで正しい食事

食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。



主 食

ごはん、めん類、パン類などで炭水化物を多く含み大事なエネルギー源としてだけでなく、脳の栄養となります。毎食食べましょう。

茶わん軽く1杯は100gから150gです。⇒ 1日3回欠食しないように
しましょう

主 菜

魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理は、タンパク質を多く含み体づくりのもとになります。高齢期になると「年だから食べなくてもよい」と思い込んでいませんか。毎食1品とりましょう。

副 菜

野菜、きのこ、芋、海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み体の調子を調えます。具だくさんの味噌汁・煮物・和え物・サラダなど、1日5皿の野菜料理を食べましょう。1日350gの野菜が摂れます。

牛乳・乳製品

骨を丈夫にするため毎日カルシウムを摂るようにしましょう。

『1食の中に主食・主菜・副菜を』を忘れずに



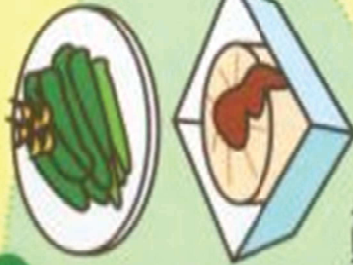
食事は **主食**・**主菜**・**副菜** をそろえて

ゆっくりによいかんで食べましょう

副菜



1日5皿の野菜料理を



主菜



魚や肉・卵・大豆製品を
毎食1品



主食



ご飯やパン・麺は
大切なエネルギー源
毎食食べましょう



1日1杯にして貝だくさんに
牛乳に変えても
いいですよ

