

あなたの栄養 足りていますか？



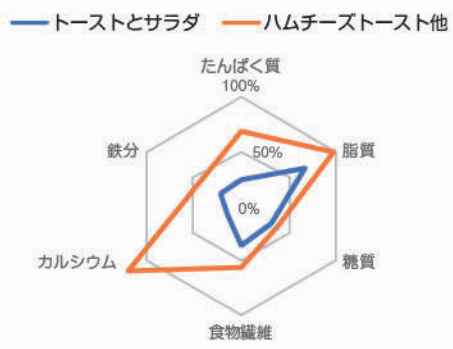
元気に過ごすためには
普段の食事を見直しましょう

- こんな人は要注意！
- 体重が減った
 - 歩くのが遅くなった
 - 筋力が落ちた
 - 活動量が減った
 - 元気がなくなった

普段の食事にもうひと工夫で、充実献立！

280kcal

トースト+野菜サラダ

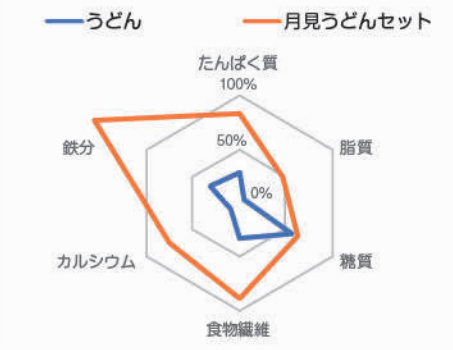


420kcal

ハムチーストースト+豆サラダ+ヨーグルト

280kcal

かけうどん



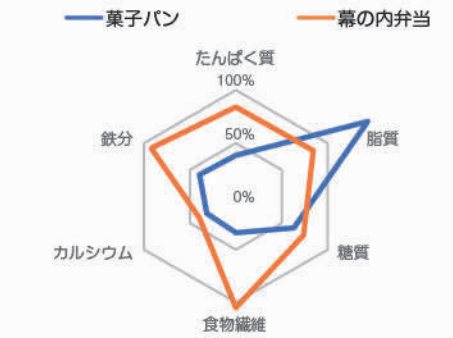
500kcal

月見うどん+冷やっこ+ごま和え

同じカロリーなら、主食・主菜・副菜のそろったものを選択！

560kcal

菓子パン



560kcal

幕の内弁当

グラフは栄養素等表示基準値の1/3量として算出

たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維など不足しがちな栄養素を補うコツ！

- 1 主食・主菜・副菜をそろえる
- 2 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食、握りこぶし1～2個分*食べる
*握りこぶし1個分の目安:薄切り肉3～4枚、切り身魚一切れ、卵1個、納豆1パックなど
- 3 「まごわやさしいヨ」にあてはまる食材を積極的に料理に取り入れる



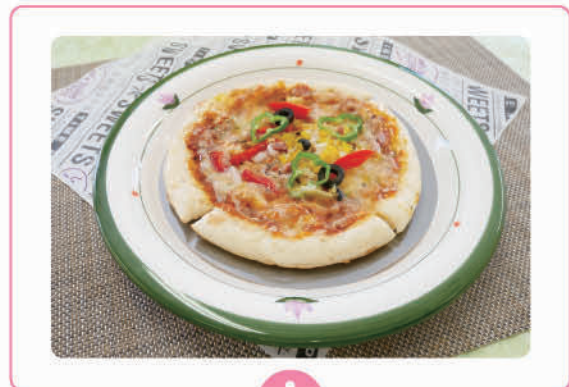
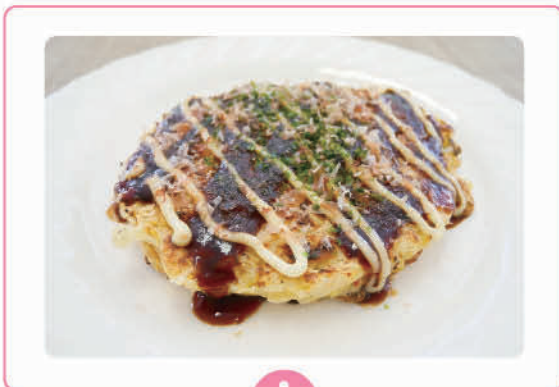
食事例

- ・ご飯
- ・豆腐とわかめの味噌汁
- ・刺身
- ・青菜としめじの胡麻和え
- ・チーズ入りポテトサラダ



市販のお惣菜も上手に活用しましょう！

お好み焼きやピザを購入した場合にも・・・



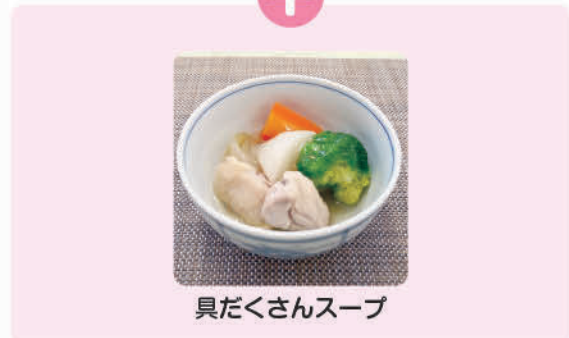
+

+



豆サラダ

ヨーグルト



貝だくさんスープ

貝だくさんのスープやサラダ、ヨーグルトなどを追加すると、不足しがちな栄養素がしっかり補えます！