作戦３ シニア世代はメタボ対策より低栄養予防へ

１日３食は基本中の基本です。
毎日 10 食品群を目標に、孤食をさけましょう。

バランスのいい食事「主食、主菜、副菜」

主菜

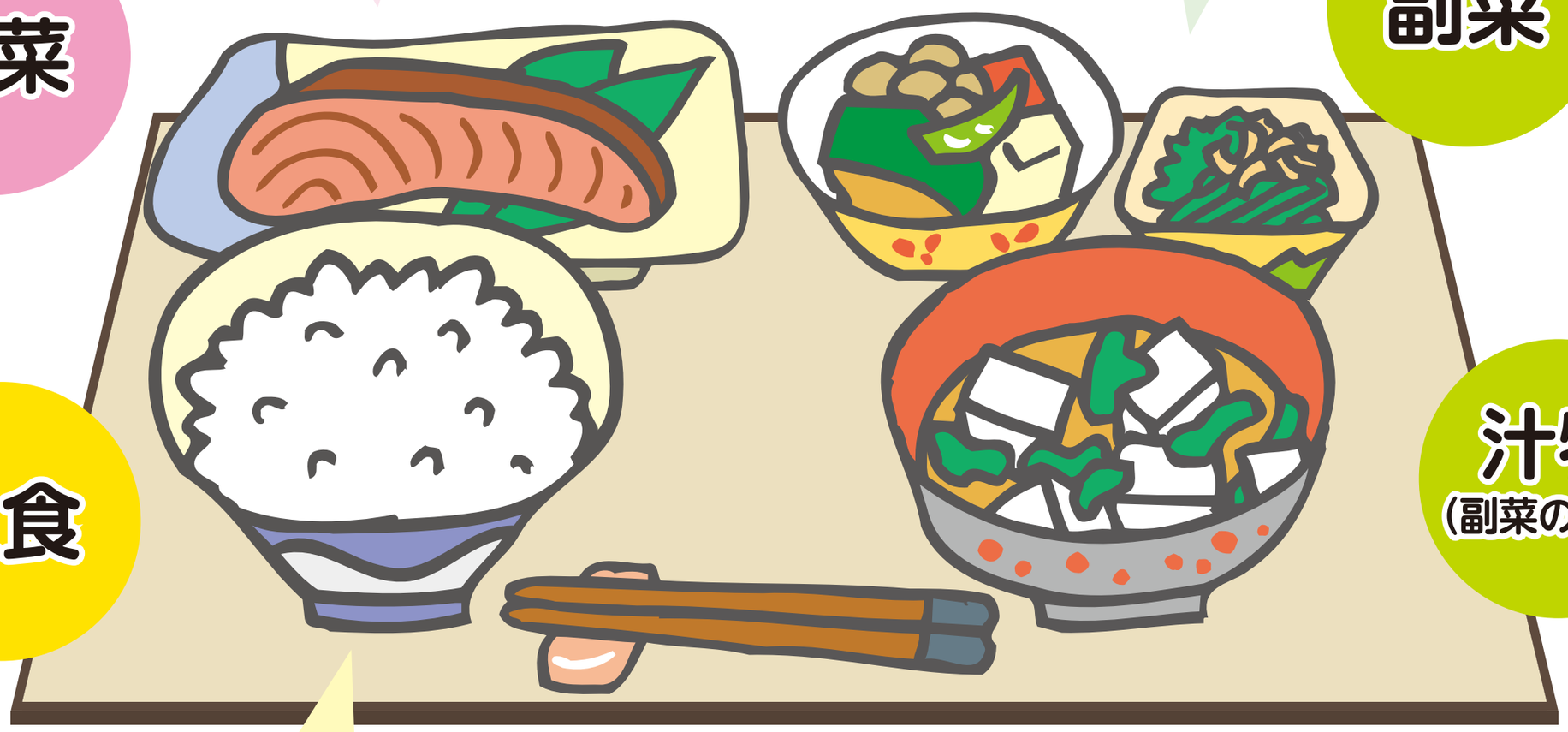
良質なタンパク質や脂質の供給源

魚、肉、卵、大豆製品などを
主材料とする料理。
全身の血管や細胞の材料となります。
古くなったり傷ついたりした細胞の
修復材料という役目をしています。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

野菜、海藻、きのこ類などを
主材料とする料理。
細胞内で行われる毎日のエネルギー代謝に
欠かせない栄養素が豊富です。
一日 350g 以上食べましょう!!
【緑黄色野菜 150g、淡色野菜 200g】



主食

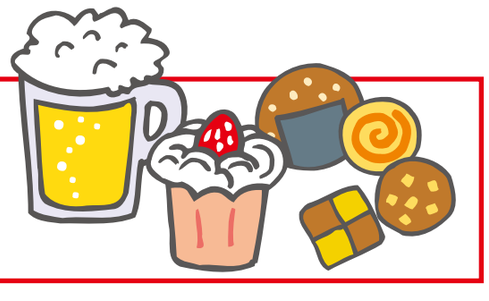
炭水化物によるエネルギー供給源

ごはん、パン、麺類などの
穀類を主材料とする料理。
生命活動を維持する
エネルギー源になります。

野菜や芋の中には
炭水化物が多いものもあります。

嗜好品

嗜好品には、砂糖と油が
たくさん含まれています。
上手に付き合いましょう。

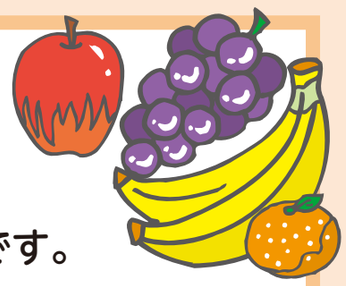


プラスで更にバランスアップ！

果物

ビタミン C・カリウム 食物繊維たっぷり！

果糖が多いので、
食べすぎにはちょっと注意です。



牛乳・乳製品

カルシウムの大切な供給源

牛乳 200cc または
ヨーグルト１個を食べましょう。

調味料

油、ドレッシング、マヨネーズは
身体の潤滑油。
一日大さじ１杯が適量です。