

バランスの摂れた食事



頭文字を食べましたか？

主食		ごはん、パン（うどん・そば）
副食	た	卵（鶏卵・うずら卵）
頭文字	ま	豆（豆腐・小豆・その他の豆類）
	ご	ごま（植物性の油等）
	に	肉（鶏肉・牛肉・豚肉・合鴨・その他の肉類）
	や	野菜（大根・にんじん・その他の野菜）
	さ	魚（魚介類）
	し	しいたけ（椎茸・えのき等）
	い	芋（その他の芋・こんにゃく）
	わ	わかめ（こんぶ・その他の海藻類）
	よ	ヨーグルト（チーズ・牛乳等）

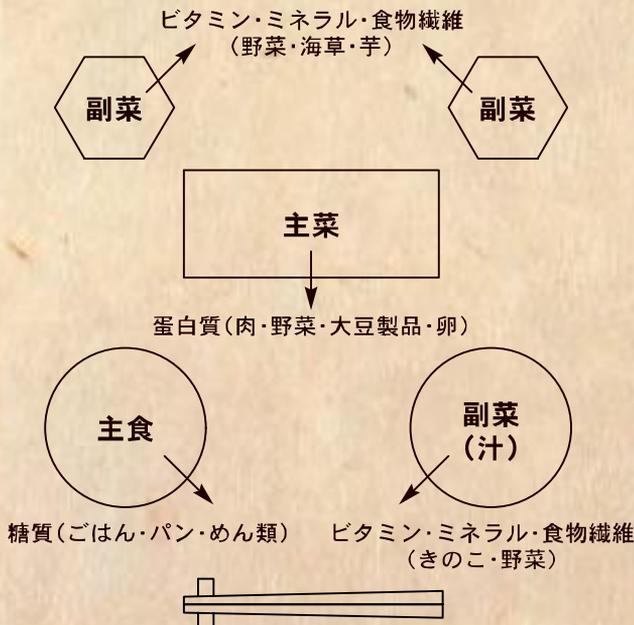
黄色：糖質、脂質（主にエネルギー源）

赤色：蛋白質（主に血液、筋肉など体をつくる）

緑色：ミネラル、ビタミン、食物繊維（体の調節をつかさどる）

3色揃えて食事をつくりましょう！

栄養バランスとは



- 食事は1日3食とも主食＋主菜＋副菜を揃える
- 牛乳（乳製品）や果物は間食の時間帯に摂りましょう
- 自分の体調に合わせた料理をつくりましょう
（料理は脳と体を動かす、健康維持の最大のたまものです）
- 生活リズムに合わせた時間帯に朝食・昼食・夕食を決めましょう
- よく噛んで、落ち着いて、誤えんに気を付けましょう
- 味覚が低下しているのを忘れずに、濃い味つけに注意しましょう
- 食事は楽しく明るく、時には気の合った人と、食欲がでるきっかけをつくりましょう