

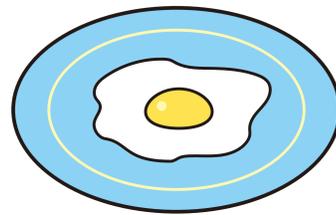
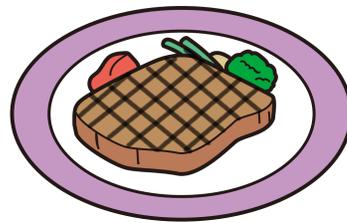
栄養かぞえ歌

“夕焼け小焼け”の
メロディーで
楽しく歌って、お食事チェック

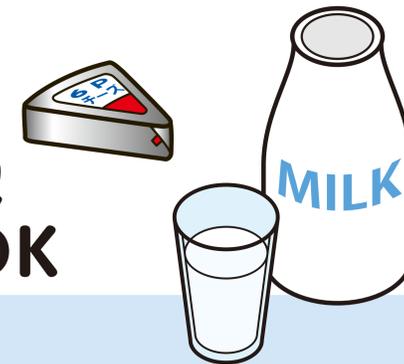
熟年者が1日にとりたい食品と量の目安

うおいち にくいち たまごいち ぎゅうにゅうひとつに まめひとつ～

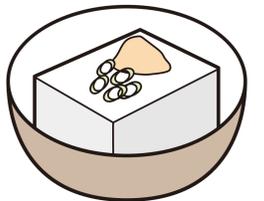
目安量



1杯200ml
乳製品もOK



豆製品
1皿



主菜

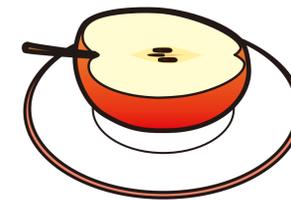
主菜

よ
やさいは4さらに ごはんたべ～ おやつはくだもの かぞえうた～

目安量



果物
1/2～1個
200g



副菜

主食

食事のポイント

- 魚:肉は1:1で
- 油料理も1日に1～2品を!
- 毎食、主食+主菜+副菜をそろえて
- 水分補給を忘れずに