

栄養かぞえ歌

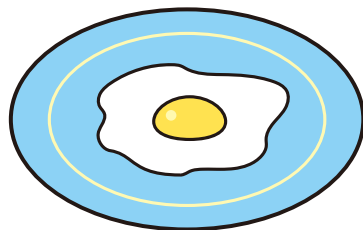
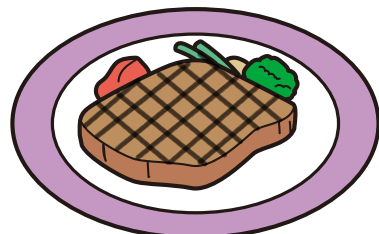
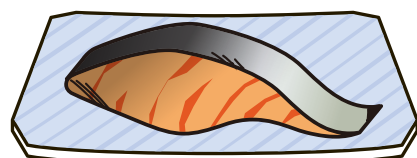
楽しく歌って、お食事チェック

熟年者が1日にとりたい食品と量の目安

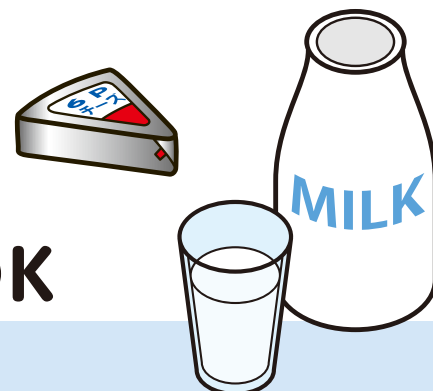
ごんべさんの赤ちゃん♪ 夕焼け小焼け♪
どんぐりころころ♪ など
色々なメロディーで歌えます

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~

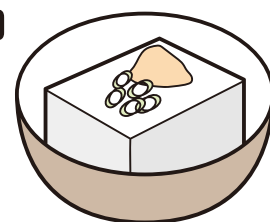
目安量



1杯200ml
乳製品もOK



豆製品
1皿

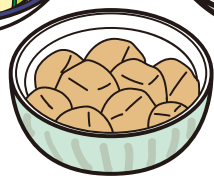


主菜

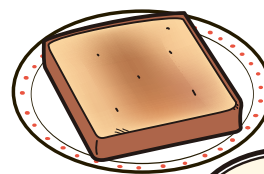
主菜

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~

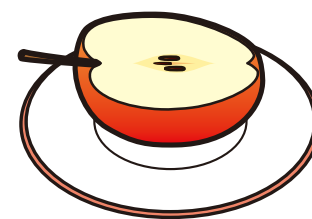
目安量



飯、パン、
めんなど3杯



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