

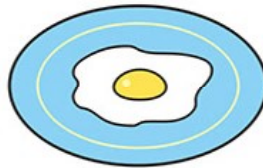
栄養かぞえ歌

熟年者が1日にとりたい食品と量の目安

“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

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〜

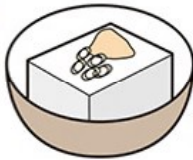
目安量



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



果物
1/2〜1個
200g



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

副菜

主食