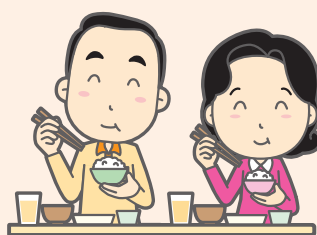


さあにぎやかにいただく

でバランスのよい
食生活を!!



10食品群をとりいれながら、主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚介、卵、大豆・大豆製品)・副菜(野菜、海藻、いも類)をそろえましょう! 牛乳・乳製品、果物は食事や間食でとりましょう!



主食

ごはん・パン・麺

体を動かすエネルギー源です。
自分に合った量を覚えましょう。



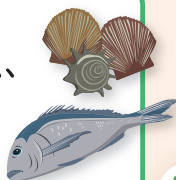
<10食品群>



さ

魚

動物性たんぱく質やカルシウム、
ビタミンDが豊富。
1日1切れ程度食べましょう。



か

海藻

低エネルギーでも、
ミネラルと食物繊維が
豊富。



に

あ

油

適度な油脂は細胞などをつくる
のに必要。大さじ1杯
程度とりましょう。



い

いも類

1日1品上手に料理に
取り入れましょう。



に

肉

強い体を作るスタミナ源です。
1日の目安は
薄切り肉3枚程度です。



た

卵

いろいろな調理法で簡単に
たんぱく質がとれます。
1日1個程度食べましょう。



ぎ

牛乳・乳製品

たんぱく質とカルシウムが豊富。
1日に牛乳1杯(200ml)
程度とりましょう。



だ

大豆・大豆製品

たんぱく質の元となる必須
アミノ酸や、カルシウムも豊富。
豆腐なら1日1/4丁程度。



や

野菜

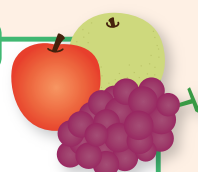
ビタミンや食物繊維を十分に
とれます。1日5品(350g)の
野菜料理を目標に!



く

果物

ビタミン・ミネラルが多く、
食物繊維もとれます。
適量(1日200g程度)を取り入れて。



※医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。