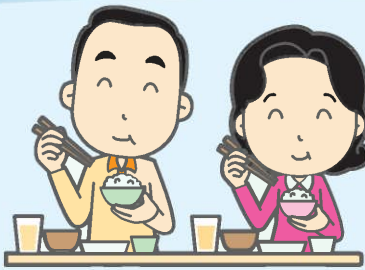


バランスのよい食生活を送りましょう



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!



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。



肉

強い体を作るスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉2枚程度です。



魚介

1日1切れ程度食べましょう。



卵

良質なたんぱく源。1日1個程度食べましょう。



大豆・大豆製品

植物性たんぱく質が豊富。豆腐なら1日1/4丁。



野菜・海藻

海藻類も取り入れて、1日5品(350g)の野菜料理を目標に!



いも類

1日1品いも類も上手に料理に取り入れましょう。



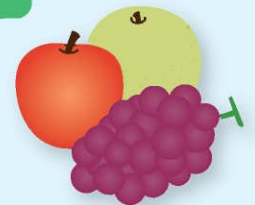
牛乳・乳製品

牛乳・乳製品は良いカルシウム源です。1日1回はとりましょう。



果物

適量(200g程度)を取り入れて、ビタミン補給。



油脂

油脂類が不足しないようにしましょう。



※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。

北九州市認知症支援・介護予防センター

☎ 093-522-8765



食事のバランスチェックシート

※食べたものに○をつけてみましょう。

食品 月/日	主食	主菜				副菜		牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)	果物	油脂 (植物性・バター)
	ごはん・パン・麺	肉	魚介	卵	大豆・大豆製品 (豆腐・油揚げ)	野菜・海藻	いも類			
1日目 /										
2日目 /										
3日目 /										
4日目 /										
5日目 /										
6日目 /										
7日目 /										
8日目 /										
9日目 /										
10日目 /										

○が多くつくほど食事ですさまざまな食品をとっていることをあらわしています。
10日間記録することで食生活のかたよりがわかります。
毎日すべてに○がつくことが目標です。

