

これであなとも健康人!

良い食習慣は、健康の基本。3度の食事をきちんと食べましょう!

毎食、規則正しく食べて生活リズムを作りましょう。
3度の食事を中心に考え、間食はできるだけ控えめにし、
特に1日の活動の源である朝食をしっかりととりましょう。

朝食

朝食はしっかり食べて1日のスタートを!

野菜料理を一皿プラス!
(お浸し、サラダなど)

2~3種類以上の野菜の
入った実だくさんみそ汁に

〈洋食のポイント〉

果物

- 野菜をたっぷり食べましょう。

〈和食のポイント〉

海草

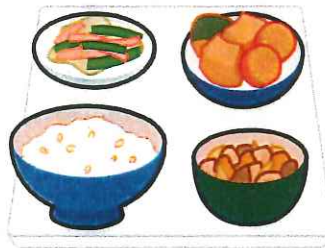


昼食

野菜料理を1品増やして、バランスアップ!

野菜料理をプラス

- 栄養量は、1日の1/3を目安にしましょう。
- 朝食と全く同じ献立にならないよう、ひじきやごまを追加し、カルシウムや鉄分を補いましょう。〈弁当には葉類を追加して!〉
- 夕食時間が遅い人は、朝食や昼食に重点を置きましょう。



前日の煮物+野菜の小鉢



単品+1メニュー

夕食

夕食はバランス良く、多くとらないように

朝食や昼食の
過不足を夕食で
調整しましょう

いろいろメニュー



間食

食べすぎに気をつけよう

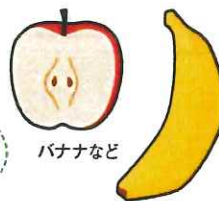
- 栄養量は、1日全体の1割程度がベスト!
- 3食で不足しがちなカルシウムや鉄分やビタミンを補いましょう。

カルシウム
の補給を!



ビタミン
の補給を!

りんご
1/2個



バナナなど



清物派のあなた...
小皿に数枚
取り分けて

お菓子派のあなた...
成分表示を参考にし
たり、個包装になっ
たものを。

