

おいしく楽しい食生活のコツ

「1日3食」 食べる

- ・1日2食では必要な栄養が不足します
- ・米飯は**1食茶碗1杯**
(100~150g)
積極的に食べましょう!
- ・**主食、主菜、副菜**をバランスよく食べましょう

「主食」 ご飯・パン・麺⇒ エネルギーになる

「主菜」 肉・魚・卵・大豆⇒ 体を作る

「副菜」 野菜など⇒ 体の調子を整える



おかずを しっかり食べる

- ・おかずはタンパク質を多く含みます
- ・タンパク質を取ると、体の衰えを防ぎ、筋力を維持できます
- ・**肉と魚**の割合は「1:1」
- ・**卵や大豆製品、乳製品**も忘れずに!



仲間と食事する

- ・『**楽しい会話**』が食欲と消化・吸収力をアップ
- ・『**明るい食卓**』が健康を支えます



よく噛んで食べる

- ・脳の血行が良くなります
- ・**唾液量**が増えて、口の中の健康を維持し、免疫力もアップ



市販品を 上手に活用

- ・**缶詰、冷凍食品、レトルト食品、お惣菜**などを使う
- ・食欲がない時には、高カロリー・高たんぱく食品なども上手に活用する

