

筋肉量を増やして筋力を保つには、年齢の骨粗鬆症の予防に向けてのカルシウムも

壁はありません。たんぱく質をしっかり摂って筋肉量を保ちましょう。意識を。

「年をとったら粗食でいい」は **大まちがい!**

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。

覚えよう
毎日食べたい **10** 食品群

下の10食品群から **毎日7点以上**
1群で1点 **が目標です**

さかな

(魚) 干物や貝類
加工品も



ご飯にしらすをひとつまみのせて お味噌汁の具にしじみやあさりちくわやさつま揚げなどの加工品も便利

あぶら

(油脂類)

炒め物や揚げ物の油
ドレッシングなどで
めやすは大きじ1杯ほど

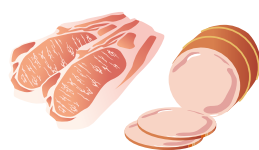


肉の脂や、バターや生クリームなど
摂り方いろいろ

にく

(肉類)

ハムやベーコン
ウインナーなどで
1品追加も



朝食にベーコンエッグ
おやつに
アメリカンドッグ

ぎ

(乳製品)

チーズや
ヨーグルトも



チーズトースト
フルーツヨーグルト
などアレンジも

やさい

(野菜)

推奨の350gは
両手に山盛り
1杯分が目安
なるべく3分の1は
色の濃い野菜を



みそ汁や蒸し野菜で
小さくして食べやすく

かいそう

(海藻)

わかめや海苔
もずくやひじき
など



朝食にわかめのお味噌汁
ご飯に味付け海苔を添える

にこにこ

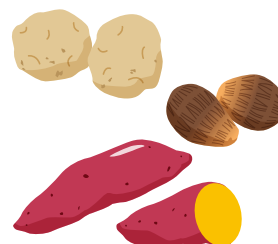
笑顔で食べる



さ あ 、 に ぎ や か に い た だ く !

いも

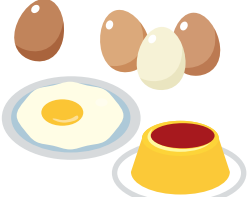
(芋類) おかずだけでなく
間食にも



シンプルに干し芋
焼いたり蒸かしたり

たまご

(卵) アレンジ豊富に
1日1個



生・ゆで・炒り・焼き
などお好みで
プリンや茶碗蒸し
蒸しパンなども

だいず

(大豆)

豆腐・納豆・油揚げ
がんもどき・きなこ
豆乳など



コーヒーに豆乳を加えた
豆乳ラテや野菜たっぷりの
豆乳鍋も

く

(果物)

だもの

推奨の200gは
みかん・キウイ
なら2個
りんごや梨は1個
バナナ2本程度



朝に 食べると水分と
栄養 が速く吸収されて
元気 アップ

たんぱく質を毎日食べる!

まずは毎日少しずつでも食べる習慣を

でも、
お肉は
コレステロール
が...

合計点が3点以下の人に気になって欲しい食品が
たんぱく質を含む **肉や魚介類** など

お肉には **老化の防止や
筋肉の維持を助ける
栄養素** が豊富に含まれています

お肉が苦手な人は
魚でも大丈夫!

