

「手ばかり」でフレイル予防

保存版

1日にこれくらいの量を食べましょう。

主食

主食は**毎食**欠かさすに。



ごはん



パン



麺類

主菜

主菜は1日に**4種類**、必ず食べましょう。



肉



魚介類



卵



大豆・大豆製品

副菜



野菜は毎食
食べましょう。
緑黄色野菜を
しっかり！



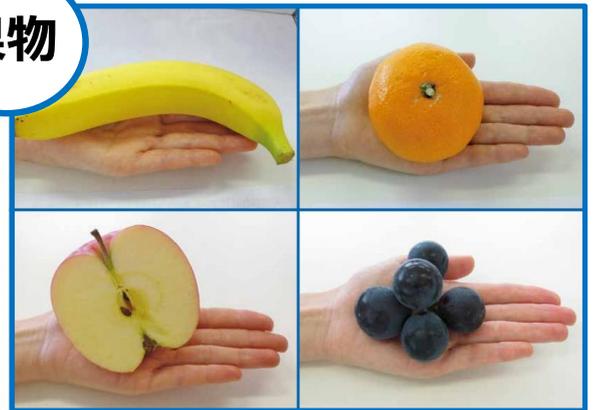
海藻、いも、きのこは
1日1回食べましょう。

牛乳 乳製品



1日にどれか1つ。

果物



1日にどれか1つ。

* かかりつけ医や管理栄養士より食事指導を受けられている場合は、その指示に従ってください。