

元気をつくるお食事ガイド



食事のポイント編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

Q シニア世代の食事は、
粗食で良いのかな？



いいえ違います！



- 食事は1日3食
- たんぱく質をしっかりと

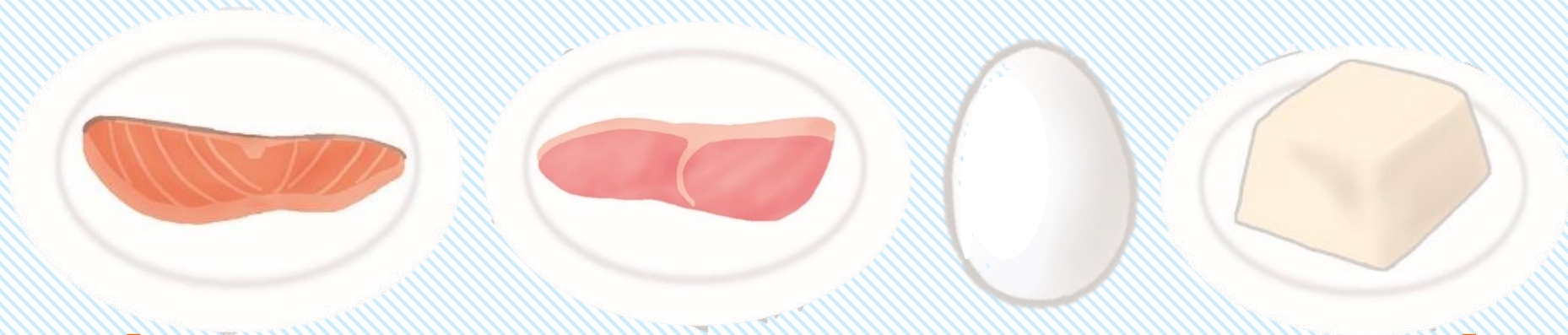


主食



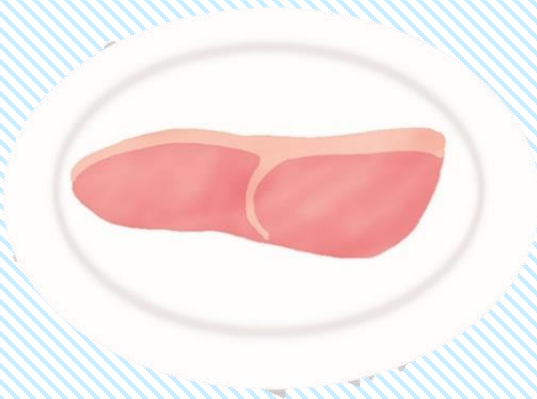
いずれか一品

主菜



いずれか一品

たんぱく質 1日の目安量



副菜



汁物は
1日1～2杯まで

汁物・小鉢
合わせて2皿

