

# しっかり食べて

# 健康長寿!

低栄養を予防しましょう

このようなことは  
ありませんか？

- 1日1食や2食の日がある。
- 肉や魚などの主菜や野菜を食べないことがある。
- 半年前に比べて、固いものが食べにくくなった。
- この半年で、3kg以上体重が減った。

当てはまるものはありましたか？  
ご自身の食生活を振り返ってみましょう！

## バランスよく適量を

～ いろんな食品を組み合わせましょう！～

**主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品のおかず

毎食  
どれか1つを  
選びましょう！

1食に  
手のひら  
1つ分



**主食**  
ごはん・パン・  
麺類

1食に両手1つ分



ごはん      パン      麺

1食に片手に  
乗るくらい

1食に両手に  
乗るくらい

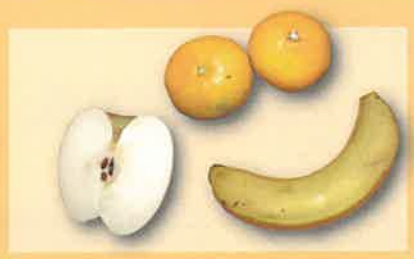


加熱      生

**副菜**  
野菜・いも・きのこ・海草

+

**果物**



1日に握りこぶし1つ分

**乳製品**



牛乳

牛乳が  
苦手な人は…  
ヨーグルトや  
チーズを！

1日にコップ1杯

# こんな時は・・・

1品で手軽に  
栄養をとりたい



1品で主菜・副菜がとれるよう  
料理を工夫しましょう

麺だけではなく  
野菜やお肉も一緒に  
調理しましょう！



やきそば

野菜やお豆腐を卵で  
とじて手軽にたんぱく質  
をとりましょう！



たまご丼

お惣菜には不足  
しがちな野菜をプラス  
しましょう！



お惣菜

野菜が少し  
足りない



なかなか野菜が  
とれない

冷凍野菜やカット野菜、  
乾燥野菜を活用しましょう



かぼちゃサラダ



蒸し野菜

まめに買い物に  
行けない



日持ちのする缶詰やレトルト食品を  
活用しましょう



サバ缶や焼き鳥缶



レトルト食品

## お食事以外も こんなことに注意しましょう

- \*無理のない範囲で、身体を動かしましょう。
- \*週に1回以上外出しましょう。
- \*お茶や汁物などでむせることが増えてきたら、かかりつけ医に相談しましょう。
- \*かかりつけの歯科医の検診を受け、お口の健康を保ちましょう。

