



# 食べてはいけないものはありません。

バランスのよい食事はカラダを元気にしてくれます。  
様々な食材から色々な栄養を摂りましょう。  
ご家族みんなと一緒に始めてみましょう！

## 毎食しっかりとる

エネルギーが低く、食物せんい・ビタミン・ミネラルと欠かせない栄養素ばかり。

### 主菜

- 魚介類
- 肉
- たまご
- 大豆製品

から **1** 品

### 主食

- ごはん
- パン
- 麺

から **1** 品

\*「芋」や「かぼちゃ」があるときは少し量をひかえめに。



毎食 生だったら両手で1杯が理想  
火を通したら片手で1杯

### 副菜

- 野菜
- きのこ
- 海藻
- こんにゃく

から **1** 品以上

### 汁物

\* 塩分をひかえるために  
汁物は1日1杯、漬け物も1回以下。

\* なるべく夜遅くないときに  
果物 1日1品  
牛乳 (ヨーグルト) 1日コップ1杯

\* 1週間にとる回数や量を決めて  
お菓子 (菓子パン類) ひかえめに  
アルコール ひかえめに

### 注意

油を使った料理は、1回の食事に何品も食べないように

- ・揚げもの ・炒めもの ・マヨネーズ、ドレッシング、バター、クリームを使った料理
- ・ピーナッツやゴマなどの種実類
- ・ベーコン、サラミ、アボガド、ポテトチップスなどを食べる場合

**適材適食**  
てき ざい てき しょく

適材：旬のものは栄養たっぷり美味しい。  
適食：栄養を逃さないようにしっかり頂く。  
旬のものを季節を感じながら美味しく楽しみながら頂きましょう。

