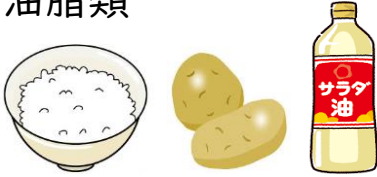

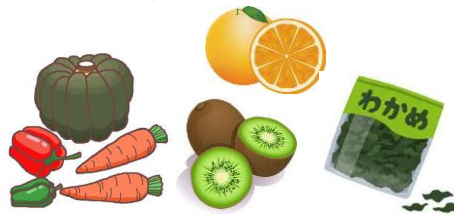


低栄養を予防するポイントは『**まめに食べて動く!**』
次の3つのグループを組み合わせる食べましょう。
まめに動くことも大切です。

エネルギーとタンパク質をしっかりと摂る		体の調子を整える
炭水化物を多く含む 脂質を多く含む	良質のたんぱく質を 多く含む	食物繊維、ビタミン ミネラルを多く含む
★ご飯、パン 麺類、芋類 ★油脂類 	★魚介類、肉類 大豆・大豆製品、卵 乳類 	★野菜類・果物類 ★海藻類 



手間がかからない調理でも組み合わせでバランスよく摂取

『毎日食べよう10食品群!』にチャレンジ!

いろいろな食品をまんべんなくとることを目指して、1日(1段)のうちで食べたものに○をつけましょう。1日に7つ以上の○を目標に!

日付	 魚類	 肉類	 卵類	 大豆類	 牛乳類	 油類	 芋類	 野菜類	 海藻類	 果物類
/										
/										
/										
/										
/										
/										
/										
/										