

# シニア世代が元気で健康な生活を送るために

栄養バランスのとれた食事・・・主食・副菜・主菜の三つを基本にして、牛乳や果物を上手に組み合わせましょう。

## 主食

ご飯・パン・麺



毎日の生活の動く力のもとになる

## 副菜

野菜・きのこ・いも・海藻



体の調子を整えるビタミンやミネラルの供給源

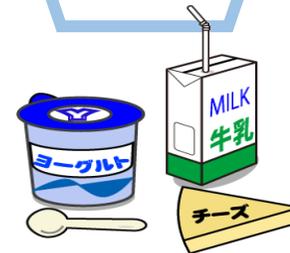
## 主菜

肉・魚・卵・大豆製品



血液や筋肉を作り、体力や免疫力の維持に役立つ

## 乳製品 牛乳



栄養素がバランスよく含まれている。カルシウムの供給源

## 果物



ビタミンC、カリウムなどの供給源

## 1日にとりたい食事の目安量

シニア世代の多くが該当する 必要エネルギー量 1,400～2,000Kcal をとるために

ご飯 普通盛り  
3杯程度

野菜料理  
5皿程度

肉・魚・卵・大豆製品から  
3皿程度

牛乳1本  
200cc程度

みかん  
2個程度