

自宅でできる

簡単なフレイル予防

栄養バランス編



基本の食事は、ランチョンマットに主食・主菜・副菜・汁ものを乗せた形になります。お皿をそろえることで、必要な栄養素を必要な量とることができるようになります。

○副菜 (やさしいおかず)
サラダ 野菜炒め
おひたし

○くだもの
※1日1回とりいれよう!

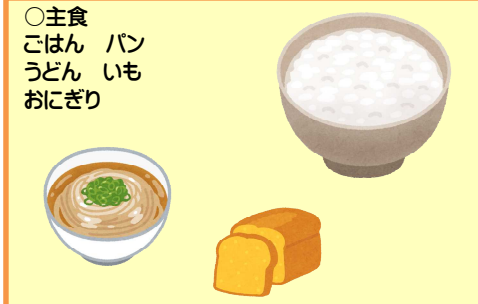


○主菜 (おおきなおかず)
さかな にく たまご
なつとう とうふ

○乳製品
※1日1回とりいれよう!
牛乳 ヨーグルト



○主食
ごはん パン
うどん いも
おにぎり



○汁物 (副菜)
みそしる
やさいスープ



この通りに並べて食べると、栄養のバランスの良い食事になります。

体調を整えるポイント

- 3食欠かさず食べましょう。
- 特にたんぱく質の食品（主菜の食品）をしっかりとりましょう。
- 水やお茶などをこまめに飲んで脱水に気をつけましょう。
- 医師から食事の制限をされている方は、医師の指示に従ってください。

