

「シニア世代の献立のポイント」

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事が基本です





- 1日3食規則正しく食べている
- 毎食、主菜がある →
- 毎食、副菜がある
- 毎食、主食がある
- 乳製品、果物を適量とっている
- 油を適量(毎食1品程度)とっている
- 減塩を心がけている

主菜(たんぱく質)は筋肉を維持するため大切です。1日に食べる量は同じでも、朝昼夕均等に食べた方が筋肉が多く合成されることがわかっており、朝昼夕の3食で均等に食べるのが大切です。

主菜料理

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理

●1日の目安量●

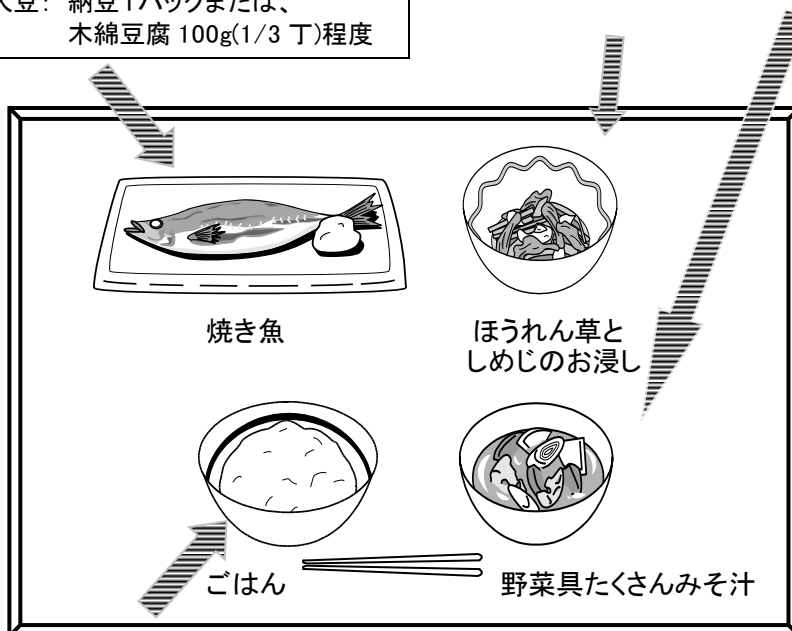
	魚：1切れ、またはあじ1尾程度
	肉：うす切り肉2～3枚
	卵：鶏卵Mサイズ1個
	大豆：納豆1パックまたは、木綿豆腐100g(1/3丁)程度

副菜料理 野菜、海藻、きのこなどを

主な材料(70g以上)にした料理

- ★ 1皿70g×5皿で350g(一日にとりたい野菜量)になります
- ★ 野菜の1/3以上は緑黄色野菜を摂るようにしましょう。
- ★ 野菜具たくさんにすると、汁物も副菜になります

<食事の例>



主食料理

ごはん、パン、麺などの穀物を主な材料にした料理

- 乳製品の1日の適量の目安量 牛乳 180cc または ヨーグルト 180g または チーズ 30g
- 果物の1日の適量の目安量 片手に乗るくらいの量(80kcalくらいの量)