



65歳以上の皆さまへ

大切なお話



健康維持の基本は、**主食・主菜・副菜**を
組み合わせた**バランスのとれた食事**です。

さらに65歳以上になると、「主菜」に
多く含まれる栄養素「**たんぱく質**」の
不足に注意することが大切です。



料理することが大変な場合は、**市販の惣菜や缶詰、レトルト食品**なども活用しながら、

毎食たんぱく質を摂りましょう!

1つの食材に偏らず、色々な食材から摂りましょう。しかも毎食摂ることが大切です。

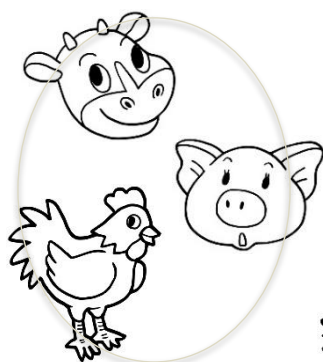
肉類

魚介類

卵類

大豆類

乳製品



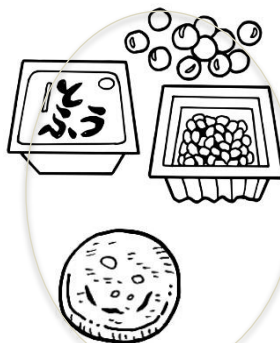
牛肉・豚肉
鶏肉 など



魚・いか・たこ
エビ・貝 など



卵



豆腐・納豆・大豆
がんもどき など



牛乳・ヨーグルト
チーズ など

【第2次たからづか食育推進計画】

問い合わせ : 宝塚市立健康センター

0797-86-0056