

「今日のお昼は米飯だけ、おもちだけ、うどんだけ、パンだけ…」のように、主食だけに偏ったお食事になっていませんか？

主食というのは、お米、パン、めん類など糖質が主体の食品です。過剰な糖は、体内で血管や組織を傷つける物質に変化し、老化を促進するといわれています。



主食だけでなく、

◆主菜：肉・魚・大豆製品などを使ったメインのおかず

◆副菜：野菜を使ったおかず

をあわせることで栄養バランスが整います。

<そのまま食べても>

魚の水煮缶



豆腐パック



1食分の小分けパックが便利です

<ちょっとひと手間>

■ 刻んだ玉葱やトマトをのせて洋風にアレンジ



オリーブオイルをひとかけ

■ 薬味たっぷり

■ 市販の味噌汁やスープにすくい入れて



<さらに余裕があれば>

■ さば缶の味噌汁



生姜を入れて香りさわやか & 体ぽかぽか

■ 肉豆腐

■ ひき肉たっぷり 麻婆豆腐 など

その他、火を使わずにタンパク質を補える食品

納豆、市販のゆで卵・温泉卵、

ギリシャヨーグルト（水切り製法で作られる少し固めのヨーグルト。通常のヨーグルトでも構いません。）



タンパク質とあわせて積極的にとりたい食材

緑黄色野菜：ビタミンE、ビタミンC、カリウム

海藻、きのこ類：食物繊維



プラス1品栄養素も追加しながら、毎日の食事を無理なく続けましょう。