

# 元気をつくるお食事ガイド



食事のポイント編

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

**Q** シニア世代の食事は、  
粗食で良いのかな？



いいえ違います！



- 食事は1日3食
- たんぱく質をしっかりと

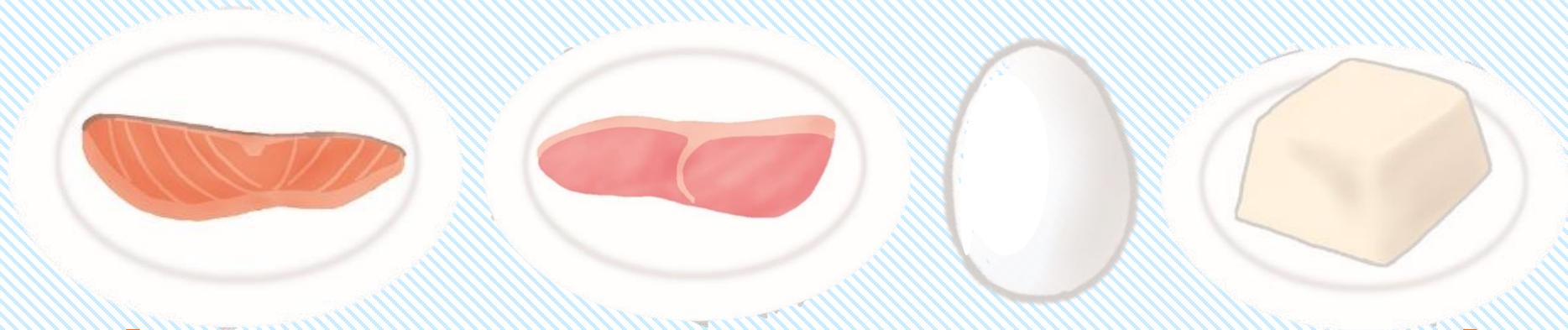


# 主食



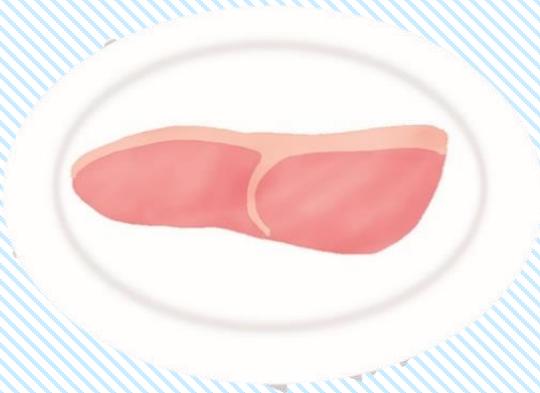
いずれか一品

# 主菜



いずれか一品

# たんぱく質 1日の目安量



# 副菜



汁物は  
1日1～2杯まで

汁物・小鉢  
合わせて2皿

