

# トッピングにおすすめの食品

ハム



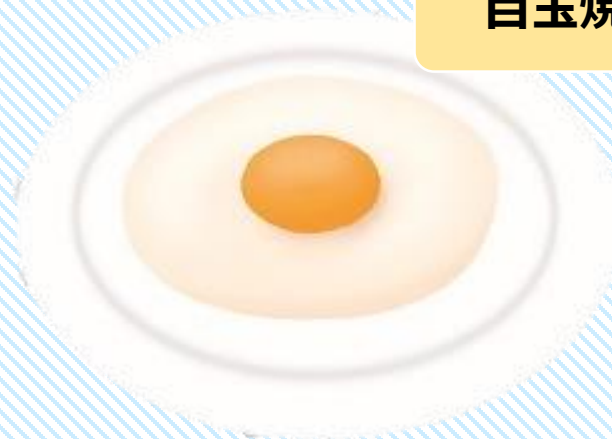
スライスチーズ



ツナ缶



目玉焼き



# 付け足すのにおすすめの食品

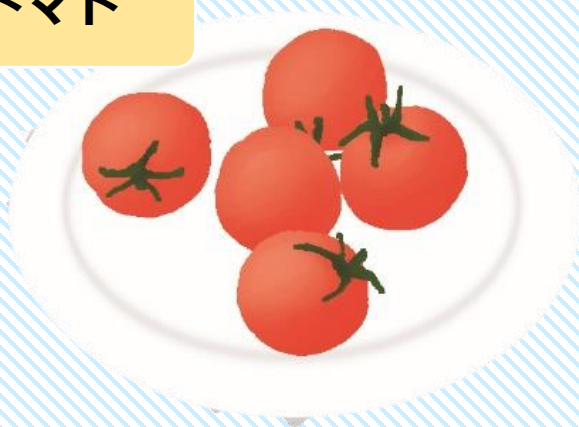
カップスープ



キウイフルーツ  
などの果物



ミニトマト



ヨーグルト







お好きなものを入れて  
具だくさんに！

# 元気をつくるお食事ガイド



健康食品・サプリ編

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当

**Q** 食事が食べられないなら  
健康食品・サプリをとればいいのか？



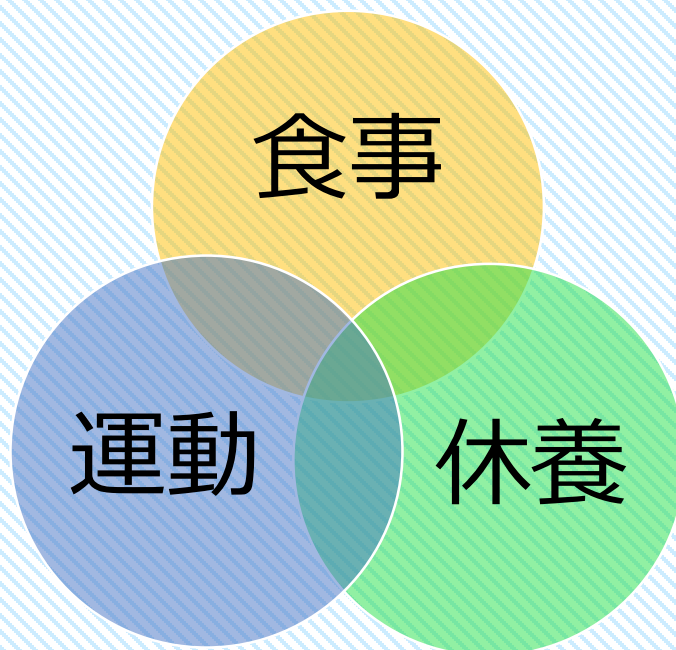


いいえ違います！



健康食品・サプリは  
食事の代わりにはなりません！

健康の維持・増進の基本



## 【健康食品・サプリ使用メモ（例）】

月 日	製品・量等	症状等
2月1日	①△△パワー 3粒×3回 ②スリム○○ 2個×朝晩	特になし
2月2日		
2月3日	△△パワー 3粒×3回	夜中に 腕のかゆみ



ぱくぱく12  
チェックシート  
の使い方



多摩府中保健所  
食からのフレイル対策キャラクター

ぱくたん

東京都多摩府中保健所  
保健栄養担当



## ぱくぱく12チェックシート

「まんべんなく」  
いろいろ食べよう!

\*日付を入れ、その日  
食べた食品にチェッ  
クをつけます。  
\*毎日いろいろな食品  
を、おいしく食べる  
ことが大切です。

「ぱくぱく12チェックシート」は、  
当所のウェブサイトから  
ダウンロードできます。



水分もしっかり  
とってね!

		例 6/14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓							
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓							
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、 えび、いか、貝類を含む								
	卵・卵製品	✓							
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む								
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
副菜	緑黄色野菜	✓							
	淡色野菜・きのこ類	✓							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど								
	いも類	✓							
	果物	✓							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓							

いろいろな種類の食品をとろう



ばくばく12チェックシート

1日分

## 毎日食べたい12食品群

### 主な食品例



穀類



肉類

魚介類

卵・卵製品

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品



緑黄色野菜

淡色野菜・きのこ類

海藻類

いも類

果物



油脂類