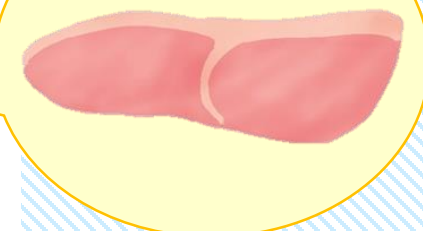


		6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓	✓						
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む		✓		✓	✓	✓		
	卵・卵製品	✓		✓		✓	✓		
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓		✓	✓		✓		
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど		✓	✓		✓			
副菜	緑黄色野菜	✓	✓		✓				
	淡色野菜・きのこ類	✓		✓	✓	✓			
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど		✓		✓	✓			
	いも類	✓	✓		✓				
	果物			✓		✓	✓		
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓	✓	✓	✓	✓	✓		



1日の栄養バランスを
一目でチェック!

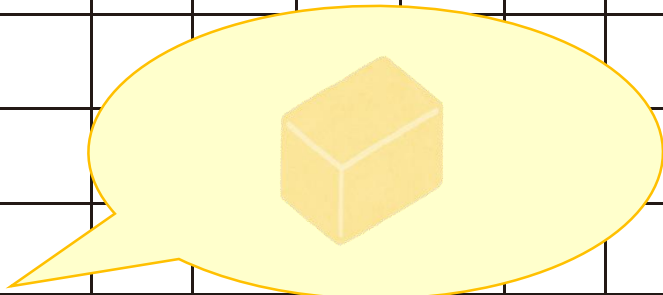
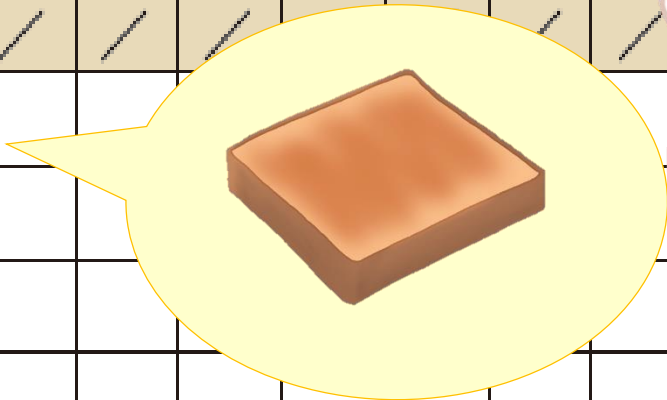




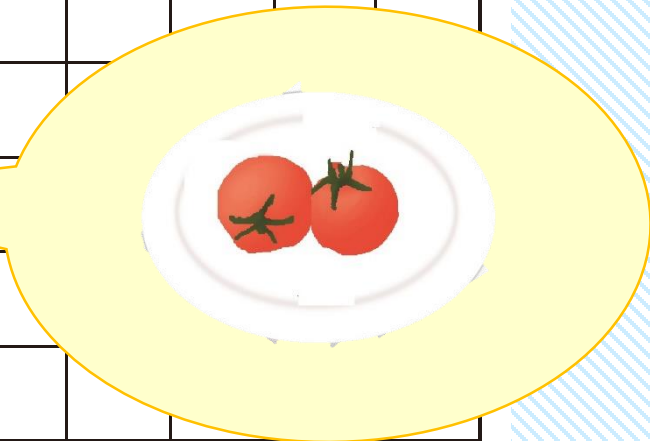
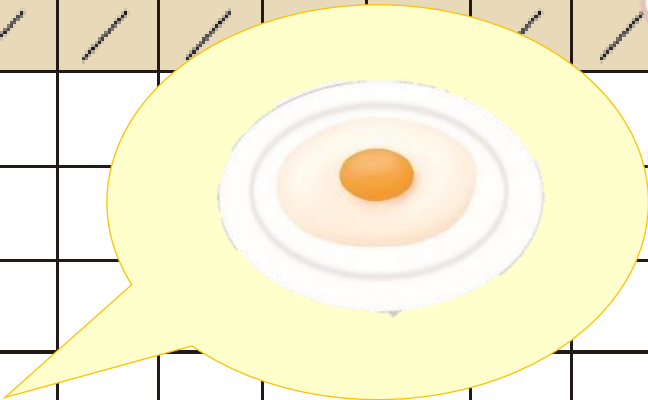
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む
	魚介類 かまぼこなどの加工品、 えび、いか、貝類を含む
	卵・卵製品
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む
主菜	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど
	緑黄色野菜
	淡色野菜・きのこ類
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど
	いも類
副菜	果物
	油脂類 バター、オリーブ油を含む

	6 ^男 / 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							
	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							
主菜	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど							
	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							
副菜	果物							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む							

		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							
	緑黄色野菜							
	淡色野菜・きのこ類							
副菜	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	✓						

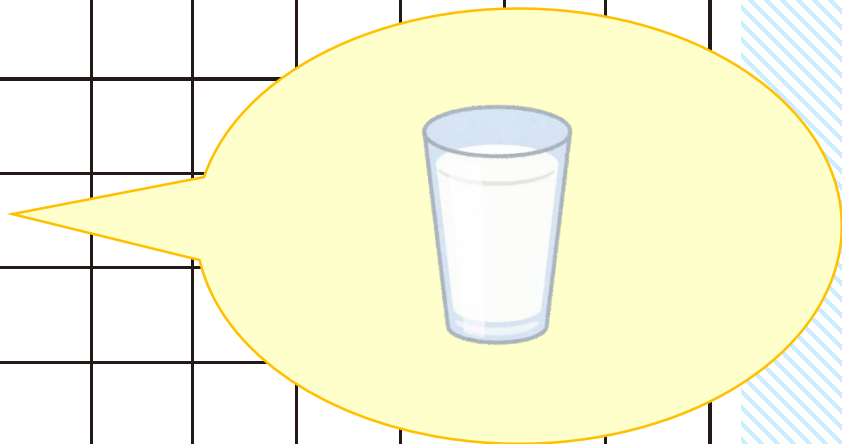


		6 /14	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓						
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む							
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む							
	卵・卵製品	✓						
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む							
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど							
	緑黄色野菜	✓						
副菜	淡色野菜・きのこ類							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど							
	いも類							
	果物							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓						

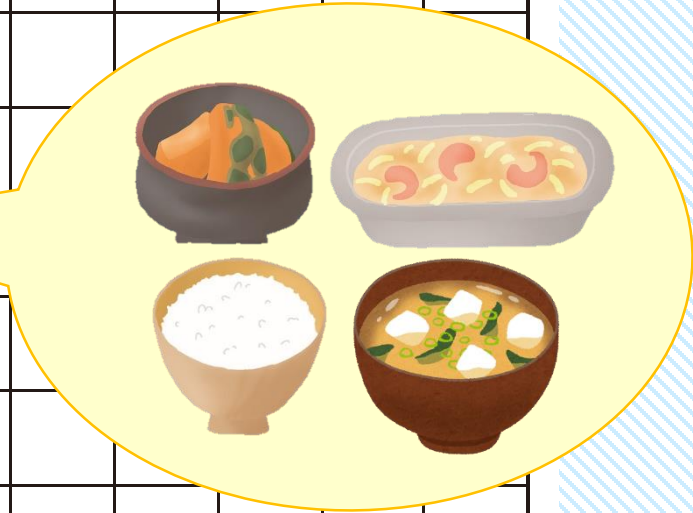
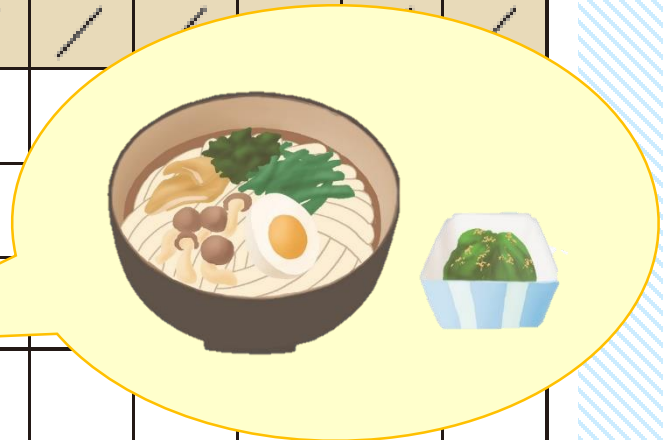




		6 例 /14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓							
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む								
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、 えび、いか、貝類を含む								
	卵・卵製品	✓							
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	✓							
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど								
	緑黄色野菜	✓							
副菜	淡色野菜・きのこ類								
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど								
	いも類								
	果物								
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓							



		6 例 /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	✓						
	緑黄色野菜	✓						
副菜	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	✓						



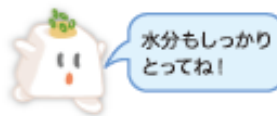


ばくばく12チェックシート

「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。

「ばくばく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。



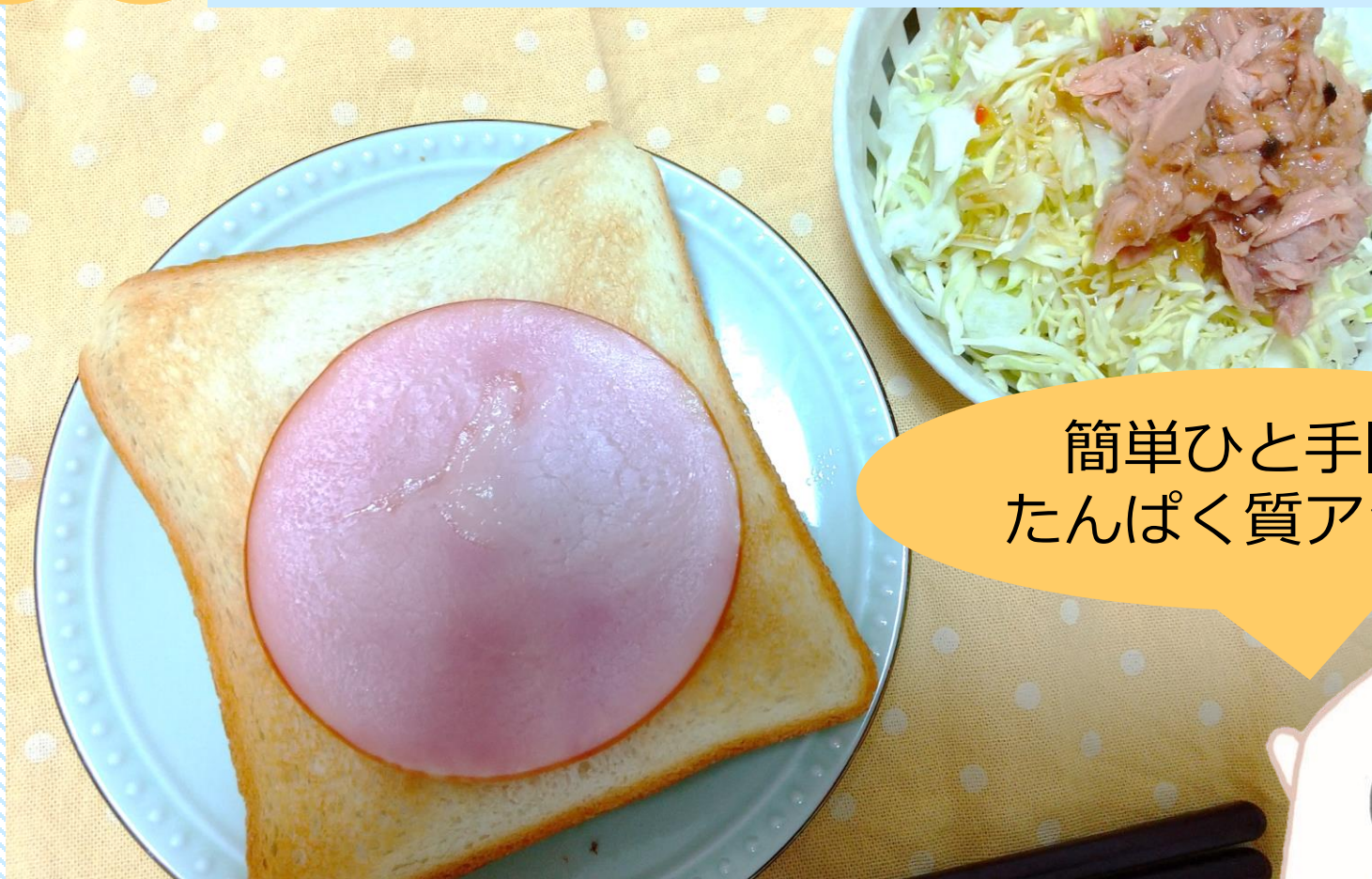
		例 6/14	/	/	/	/	/	/	/
主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓							
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓							
主菜	魚介類 かまぼこなどの加工品、 えび、いか、貝類を含む								
	卵・卵製品	✓							
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む								
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	✓							
副菜	緑黄色野菜	✓							
	淡色野菜・きのこ類	✓							
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど								
	いも類	✓							
	果物	✓							
	油脂類 バター、オリーブ油を含む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

多摩府中保健所ホームページ
「食からのフレイル対策」から
印刷できます!



元気をつくるお食事ガイド

簡単 ハムトースト・ツナサラダの作り方



簡単ひと手間で
たんぱく質アップ！

東京都多摩府中保健所 保健栄養担当

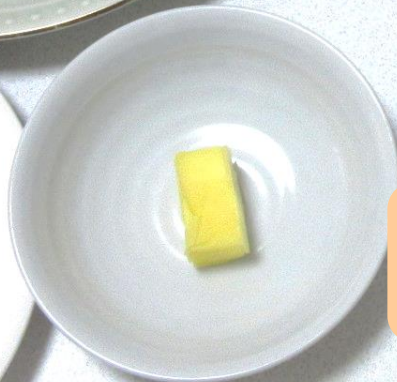


ハムトースト 材料

食パン 1枚



ハム 1枚



バター 適量

ツナサラダ 材料


ドレッシング 適量



ツナ缶
お好きな量



カットキャベツ
お好きな量

A close-up photograph of a single slice of white bread resting on a silver metal mesh rack inside a toaster. The bread is positioned in the center of the rack, and its top surface is slightly uneven, suggesting it has been toasted. The toaster's interior is dark, and the metal mesh of the rack is clearly visible. The lighting is bright, highlighting the texture of the bread and the metallic sheen of the rack.

食パンをトースターで焼く