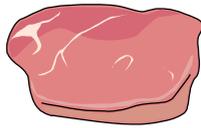
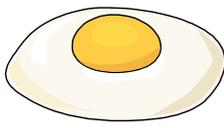


<1日に必要な食品の組み合わせ **65歳以上の場合** >

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう	主食 動く力のもと	ごはん  150~200g	パン  1~2枚	めん類 など  1杯 一食でどれか一品	
	主菜 体をつくるもと	肉  50~80g	魚介類  1切 50~80g	卵  1個	大豆 大豆製品 など  1/4~1/3丁 1日で組み合わせて
	副菜 体の調子を整える	緑黄色野菜 色の濃い野菜  150g	その他の野菜 色の薄い野菜  200g	海藻類  5g	など 1日で組み合わせて
	牛乳・乳製品	1日の中で牛乳・ヨーグルト・チーズなどを組み合わせて 牛乳100mlとチーズ1かけ(20g)等が適量			
	果物	1日の中で季節の果物 みかん1ヶとりんご半分等が適量			