



ハッピーかみんぐ^に2

ハッピー
かみんぐ 2

毎食握りこぶし 2 っ分の野菜料理と
バランスよい食事

朝ごはんの例



昼ごはんの例



夕ごはんの例



食後のフルーツや
間食の例



野菜の目安量 350g/日



*高齢期の食事では、低栄養に気をつけ、
卵、牛乳、肉、魚、豆類などのたんぱ
く質も忘れずに！

*一日の塩分摂取量の目標値は、男性 8g/日未満、女性 7g/日未満です。
(病気等で医療機関に通院されている方は、食品の基準量について主治医の判断を
仰いでください。)