

YOGURT



○の数はいくつでしたか？



まる
○の数が多い（○が9～10個）ほど、○の数が少ない人（○が3個以下）よりも生活機能（歩行、食事、入浴などの日常生活の能力やはたらき）が、低下するリスクが4割弱低くなります。
色々な食品を食べている人ほど、健康な生活を長く送ることができます。自分に不足している食材も摂れるように参考にしてみてください。



10品目の特徴・食材おトク情報



肉類（肉加工品）

筋肉のもとになる
たんぱく質が豊富

◎肉団子や薄切り肉
で食べやすさUP

卵

手軽に食べられる
栄養豊富な食材

◎オムレツや出し巻
き卵で食べやすく

牛乳・乳製品

カルシウムが豊富
骨の材料になる

◎スキムミルクを使
えば脂肪分カット！

油脂類

細胞膜などの材料
食材からしか摂れ
ない油もある

◎ちょっぴり足して
コクをUP！

魚類（魚加工品）

たんぱく質や、
DHA・EPAなど
油脂を含む

◎魚の缶詰はチョイ
足しにおススメ

大豆製品

「畑の肉」と言われ
るほどたんぱく質
が豊富

◎食べやすく手軽に
栄養が摂れる

緑黄色野菜

抗酸化作用をもつ
脂溶性ビタミンが
豊富

◎油と一緒に摂れば
吸収率増加！

芋

エネルギー源や
カリウムが豊富

◎茹でてでもビタミン
Cが壊れにくい

果物

ビタミンCや食物
繊維が豊富

◎片手に乗る分が1
日の適量の目安

海藻類

低カロリーでミネ
ラルも豊富

◎食べ過ぎてしまう
人におススメな食材