



# 65歳以上の皆さまへ

## 大切なお話



健康維持の基本は、**主食・主菜・副菜**を  
組み合わせたバランスのとれた食事です。

さらに65歳以上になると、「主菜」に  
多く含まれる栄養素「**たんぱく質**」の  
不足に注意することが大切です。



料理することが大変な場合は、市販の惣菜や  
缶詰、レトルト食品なども活用しながら、

**毎食 たんぱく質 を摂りましょう!**

1つの食材に偏らず、色々な食材から摂りましょう。しかも毎食摂ることが大切です。

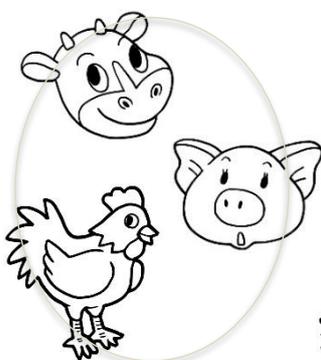
肉類

魚介類

卵類

大豆類

乳製品



牛肉・豚肉  
鶏肉 など



魚・いか・たこ  
エビ・貝 など



卵



豆腐・納豆・大豆  
がんもどき など



牛乳・ヨーグルト  
チーズ など

【第2次たからづか食育推進計画】

問い合わせ : 宝塚市立健康センター

0797-86-0056