

# 健康的な食生活 = 病気に負けない身体づくり

- ① **主食 + 主菜 + 副菜**が揃った食事を基本に。
- ② 野菜は1日**350g**。1回の食事で**片手1杯**程度の野菜。
- ③ **たんぱく質**は免疫力UPに大切な栄養素。意識して摂りましょう。



1杯150~200g程度

+



約70~90g

+



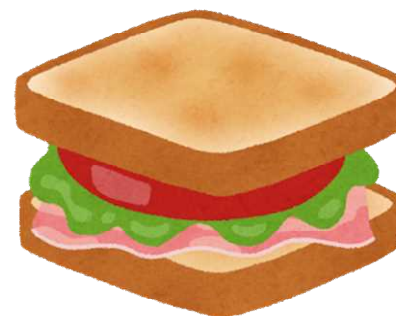
約120g

# 食事に一工夫でたんぱく質UP

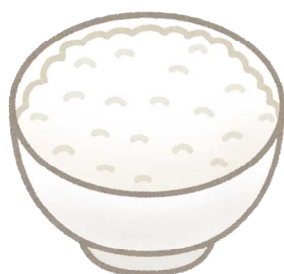
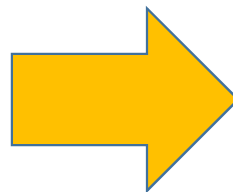


ジャムトーストとコーヒー

ハムや目玉焼きを入れる



牛乳を入れて  
カフェオレに



ごはんと野菜やきのこの味噌汁

しらすやかつお節  
をのせる



豆腐を入れる

