



トッピングにおすすめの食品

ハム



スライスチーズ



ツナ缶



目玉焼き



付け足すのにおすすめの食品

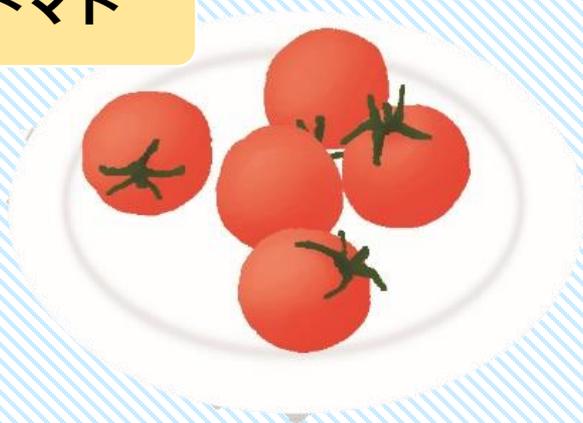
カップスープ



キウイフルーツ
などの果物



ミニトマト



ヨーグルト







お好きなものを入れて
具だくさんに！

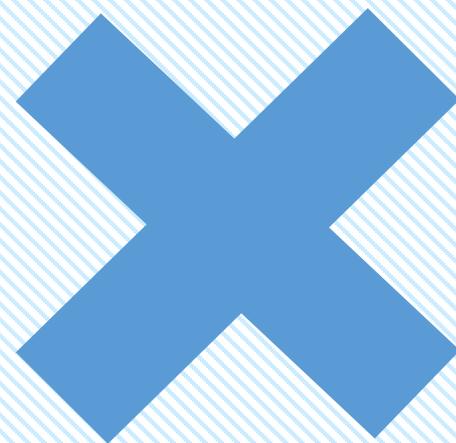
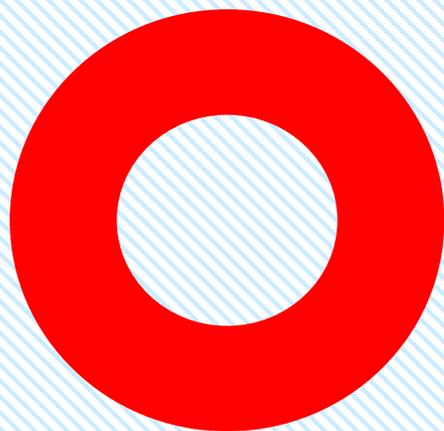
元気をつくるお食事ガイド



健康食品・サプリ編

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当

Q 食事が食べられないなら
健康食品・サプリをとればいいのか？

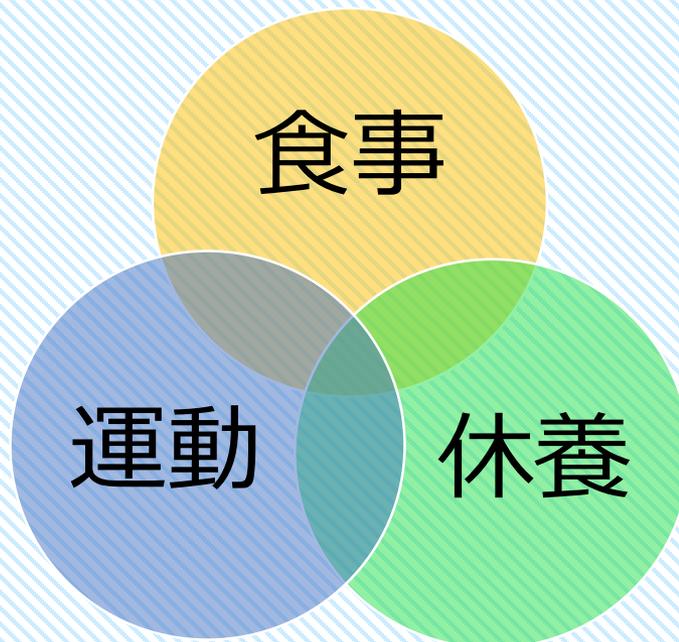


いいえ違います！



健康食品・サプリは
食事の代わりにはなりません！

健康の維持・増進の基本



【健康食品・サプリ使用メモ（例）】

月 日	製品・量等	症状等
2月1日	①△△パワー 3粒×3回 ②スリム○○ 2個×朝晩	特になし
2月2日		
2月3日	△△パワー 3粒×3回	夜中に 腕のかゆみ



ぱくぱく12
チェックシート
の使い方



多摩府中保健所
食からのフレイル対策キャラクター

ぱくたん

東京都多摩府中保健所
保健栄養担当



ぱくぱく12チェックシート

「まんべんなく」
いろいろ食べよう!

*日付を入れ、その日
食べた食品にチェッ
クをつけます。

*毎日いろいろな食品
を、おいしく食べる
ことが大切です。

「ぱくぱく12チェックシート」は、
当所のウェブサイトから
ダウンロードできます。



水分もしっかり
とってね!

主食

穀類

ごはん、パン、麺類など

例
6/14



/ / / / / / / /

主菜

肉類

ハム、ベーコンなどの加工品を含む



魚介類 かまぼこなどの加工品、

えび、いか、貝類を含む

卵・卵製品



牛乳・乳製品

チーズ、ヨーグルトを含む

大豆・大豆製品

豆腐、納豆、油揚げなど



副菜

緑黄色野菜



淡色野菜・きのこ類



海藻類

わかめ、ひじき、のりなど

いも類



果物



油脂類

バター、オリーブ油を含む



いろいろな種類の食品をとろう



ばくばく12チェックシート

1日分

毎日食べたい12食品群

主な食品例

