

栄養指導表

食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

たんぱく質と鉄分を摂りましょう！

ヘム鉄の食品

- ・豚肉
- ・牛肉
- ・鶏肉
- ・レバー
- ・魚類



そのままでも
吸収しやすい

非ヘム鉄の食品

- ・卵
- ・貝類（しじみ、あさりなど）
- ・豆類（大豆、あずき、ココアなど）
- ・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜など）
- ・海藻類（ひじき、のりなど）



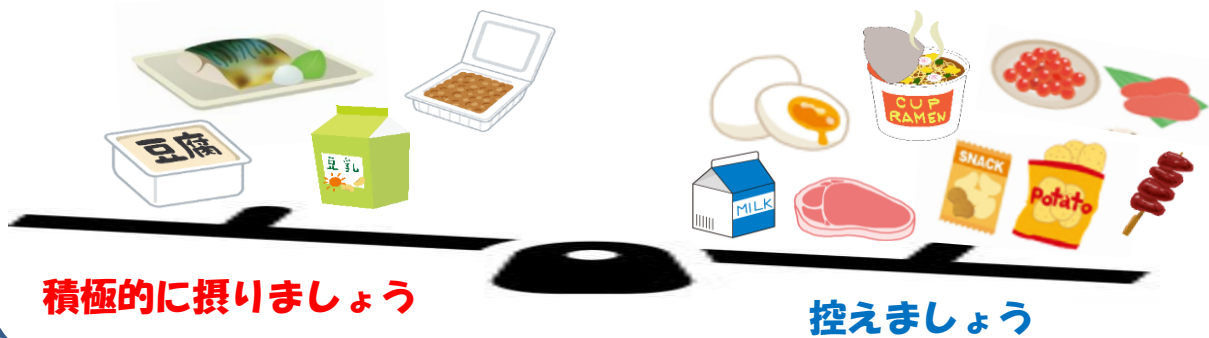
たんぱく質やビタミンCと
一緒に摂ると吸収しやすい

食物繊維を積極的に摂りましょう！



1日350g以上

脂質のバランスを整えましょう！



積極的に摂りましょう

控えましょう

理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

副菜

野菜などを
中心とした料理

副菜

海藻、小魚、きのこ、豆類を
中心とした料理

主食

ごはん、パン、めん類
などの穀類食品

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
副食のメインとなる料理

汁物

