

筋肉のためにおすすめの栄養

※医師からたんぱく質制限を指示されている方は、
かならず指示に従って下さい。



質の良いたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品・乳製品 など）を毎食 食べましょう



1食：手の平1つの量が目安

◇朝は特に不足しやすいです
たんぱく質食材を必ず1つは
食べましょう

◇毎食 肉ばかり・など、種類が
偏らないようにしましょう

骨のためにおすすめの栄養

- ①たんぱく質 …魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など
- ②カルシウム …乳製品、大豆製品、青菜、骨ごと食べる魚、乾物
- ③マグネシウム …大豆製品、海藻、ナッツ、貝類など
- ④ビタミンD …魚、きのこ など
- ⑤ビタミンK …青菜、大豆製品、海藻など



骨を強くする生活習慣

- ①日光を浴びる（夏は木陰でOK）
- ②早寝早起き
- ③適度な運動



骨を弱くする生活習慣

- ①喫煙
- ②過度の飲酒
- ③食塩のとりすぎ
- ④加工食品のとりすぎ
- ⑤カフェインのとりすぎ



肌のためにおすすめの栄養

①たんぱく質・魚、肉、卵、大豆製品、乳製品



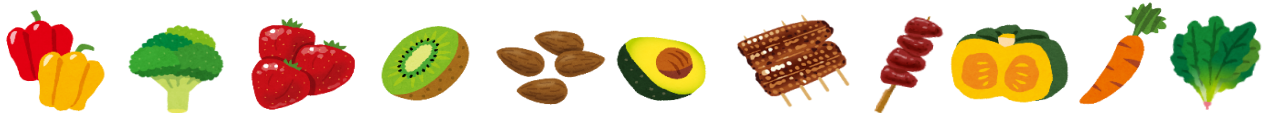
②抗酸化作用のある栄養素

ビタミンC（野菜・果物）

ビタミンE（アーモンド・かぼちゃ・アボカド・モロヘイヤなど）

ビタミンA（レバー・うなぎ・かぼちゃ・人参・ほうれん草など）

※妊娠前3ヶ月～妊娠初期の方は動物性食品からのビタミンAを過剰摂取しないで下さい



③肌や髪を育てる・守る栄養素

ビタミンB6（鮭・まぐろ・鶏ささみ・にんにく・バナナなど）

ビタミンB2（ぶり・さば・納豆・卵・アーモンドなど）

ビオチン（卵黄・納豆・あさり・レバーなど）



④血液を作る栄養素

ビタミンB12（魚介類・海藻・卵・レバーなど）

葉酸（野菜・枝豆・豆・果実など）

鉄分（赤身肉・赤身魚・豆・葉物野菜など）



健康のための習慣

ま・ご・わ・や・さ・し・い（孫は優しい）を食事に取り入れる

ま：豆類

ご：ごま（種実）

わ：わかめ（海藻）

や：野菜

さ：魚

し：しいたけ（きのこ）

い：いも（イモ・こんにゃく）



ゆっくりよく噛む



夜更かししない



適度な運動