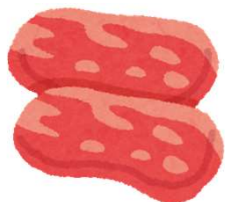


# 毎日10食品を目標にまんべんなく

不足しがちな動物性たんぱく質も忘れずに



肉



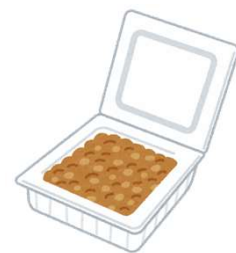
魚



卵



牛乳  
乳製品



大豆  
大豆製品



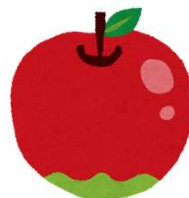
野菜



海藻



いも



果物



油脂類

## 1日このくらいのたんぱく質を

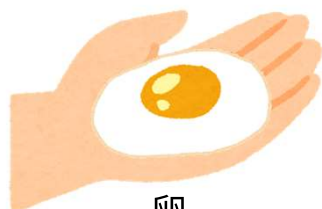
それぞれ片手に  
のるくらい



肉



魚



卵



牛乳・  
乳製品



大豆・  
大豆製品

## 水分補給もお忘れなく！

かくれ脱水に注意！  
のどが渴いてから飲むのではなく、  
時間やタイミングを決めて、少しずつ水分補給を行きましょう。

少なくとも  
1日コップ6杯

