

成人・高齢者(食)

～めざす姿～

自分に合った食べ方、動き方を知り、生活習慣病を予防する

～目次～

食-1	私にとって適正な食事量は?	P1
食-2	6つの基礎食品からバランスよく食べましょう	P2
食-3	主食の目安量	P3
食-4	主菜の目安量	P5
食-5	副菜の目安量	P6
食-6	野菜のはたらき	P7
食-7	果物の目安量	P8
食-8	食塩の目安量	P9
食-9	アルコールの目安量	P11
食-10	高齢者の低栄養	P12