



6月に入り、心なしか湿っぽい風の吹く日も増え、田んぼに張られた水が綺麗な青空を映す頃になりました。

梅雨時期はジメジメ・ムシムシとするので食欲が落ちる時期です。

食は心身を健康に保つためには不可欠なことから今月は栄養についてお話したいと思います。



## 栄養 3・3 運動



を意識して健康的な食生活を!

### 3色食品群

**赤**

血や肉をつくる食品

肉・魚・卵・大豆・牛乳など

**黄**

働く力になる食品

ご飯・パン・芋・砂糖・油など

**緑**

体の調子を整える食品

野菜・海藻・果物など

参考:厚生労働省e-ヘルスネット「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」

健やかな毎日を過ごすための基本的な食生活のあり方を簡単に示したものです。「3・3」とは「朝・昼・夕の3食」に「3色食品群のそろった食事」をとることを表しており、毎日の食事に取り入れることを推奨しています。



1日の推定エネルギー必要量は70代以降の男性で1850~2200kcal、  
70代以降の女性で1500~1750kcalです。  
栄養充実のためにいつもの食事を見直しましょう。



**朝** コーヒー

ハムチーズ トースト (6枚切り 食パン1枚) 生野菜の サラダ

**朝** ブロccoliとハムのサラダ

果物 牛乳 トースト 目玉焼き (8枚切り 食パン2枚)

**間食**

蒸し まんじゅう お茶

**間食**

カステラ カフェ オレ

**昼** きゅうりの浅漬け

かまぼことわかめ入り うどん

**昼** フルーツ ヨーグルト

豚肉と野菜入りうどん

**夕** 刻みこんぶの煮物

ほうれん 草のお浸し 豚肉と 野菜 いため ごはん 鶏の (150g) から揚げ

**夕** ジャガ芋の煮物

ほうれん草 のごまあえ サケの ムニエル パプリカ 添え 大豆ごはん (155g) 豆腐と わかめの みそ汁

今月号の脳トレクイズです！

## 食べ物漢字クイズ！

なんと読むのでしょうか？



- |      |      |
|------|------|
| ①無花果 | ⑥浅蜷  |
| ②桜桃  | ⑦河豚  |
| ③甘蕉  | ⑧柳葉魚 |
| ④南瓜  | ⑨鹿尾菜 |
| ⑤玉蜀黍 | ⑩饅頭  |

※5月号回答※

