
ステップ 何も食べない人

1



主食・乳製品・果物のどれか食べやすいものからはじめましょう！

おにぎり、パン、牛乳、ヨーグルト、チーズ、バナナ など



ステップ 何か1品を食べている人

2



おかずを1品つけましょう。
具沢山の味噌汁、スープはおすすめ。
インスタントからでも始めましょう。
主食がパンの人は乳製品もおすすめ！

おにぎり+具沢山味噌汁
サンドウィッチ+牛乳



ステップ 主食+1品食べる人

3



主食・主菜・副菜を揃えることを目指しましょう！

ごはん+焼き魚+お浸し
ロールパン+目玉焼き+サラダ


