



MyPlateでシンプルな食事を始める

健康的な食事は、あらゆる年齢において重要なことです。色々のフルーツ、野菜、穀物、タンパク質を含む食品、そして乳製品または強化された大豆の代替品を食べましょう。何を食べるか飲むか決めるとき、栄養満点で添加糖類、飽和脂肪、ナトリウムが制限されているものを選びましょう。次のヒントで始めましょう。



フルーツ全体に狙いを定めます

朝食にフルーツを取りましょう！お好みのフルーツで全粒シリアルをトッピングするか、暖かいオートミールに乾燥フルーツを混ぜます。



野菜を変えてみましょう

色とりどりの多くの種類の野菜を調理しましょう。余分に作り、残りは後に取っておきます。シチュー、スープ、パスタ料理などに使います。



タンパク質の取り方を変えましょう

次にタコスを食べる夜には、エビ、豆、鶏肉、牛肉のような新しいタンパク質を取り入れてみましょう。



穀物の半分を全粒穀物にしましょう

炒め物に玄米を加えます。栄養価の高い食事にするために、お好きな野菜とタンパク質に加えましょう。



低脂肪か無脂肪の酪農牛乳かヨーグルト(または無乳糖乳か強化された大豆食品)

低脂肪の酪農牛乳か強化された大豆と一緒に、ヨーグルトパフェを朝食に取りましょう。つ以上のフルーツとナッツをトッピングしましょう。



添加糖類、飽和脂肪、ナトリウムを少ないものを食べて飲みましょう

添加糖類、飽和脂肪、ナトリウムを制限するには、自宅でもっと調理しましょう。食品を比べるには成分リストをお読みになり、[栄養成分表示](#)をご利用ください。