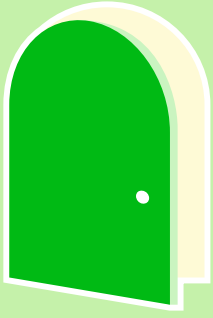


栄養



私たちの体は、 食べ物でできている

シニア世代は、メタボ対策よりも“やせ対策”。
特に低栄養は全身の衰えのもとです。



実践!
フレイル予防

“ バランス食事 ” は健康の基本。 1日3食、いろいろ食べよう!

いろいろな食材を食べて、多くの栄養素をとりましょう。シニア世代に不足しがちな肉や卵もしっかり食べることが大切です。下の表で、バランスよい食事がとれているかどうか、チェックしてみましょう。

合言葉は

さあにぎやかにいただく です

(10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉)

✓ 10食品群をバランスよく食べましょう

- さかな ▶ 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- あぶら ▶ 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- にく ▶ 良質なたんぱく源の代表。
- ぎゅうにゅう ▶ たんぱく質とカルシウムが豊富。
- やさい ▶ ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- かいそう ▶ 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- に
- いも ▶ 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!
- たまご ▶ いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- だいち ▶ たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。
- くだもの ▶ ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

上の10食品群の 1つで1点、毎日7点以上を目指しましょう!!