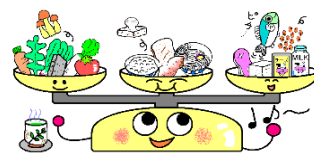


お食事とれてますか？



食事をとることは、自身の体を作ることです。
私達の体は、食べたものでできています。
生きていくため、命をつなぐには大切なことです。

大切なポイント

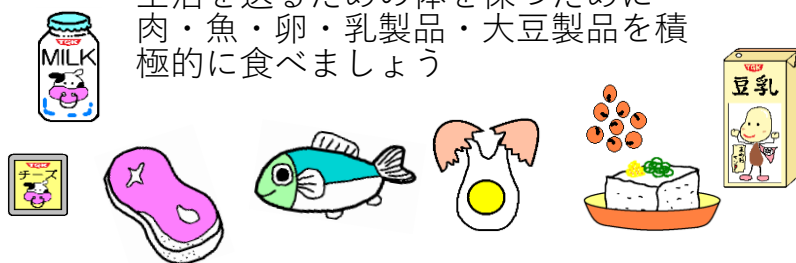
バランスのよい食事をしましょう

主食・主菜・副菜揃えます



たんぱく質を意識してとりましょう

生活を送るための体を保つために
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品を積
極的に食べましょう



1日3食食べましょう

1食抜いてしまうと必要な栄養が
とれません。

また、決まった時間に食事することで生
活のリズムが整います。



水分をこまめに飲みましょう

季節に関係なく水分は大切です。
こまめに飲む習慣をつけましょう



高齢期になると・・・

活動量が減る

うまく噛んだり、飲み込めない

環境の変化等

食事の量が減ったり、かたよりがちです。

日々ちょっと意識することが大切です。

今食欲のない方は・・・

無理せずに、まずは食べられるものを
少しずつ何度かに分けて食べてみてください。

