

低栄養を防ぎ

健康寿命を延ばしましょう！

免疫力を高め体力をつける「栄養」が大切

『活動量が減ると食事量が減って低栄養状態になり、
筋肉量が減って、より活動量が減る悪循環に～』

目安です

② 身体機能
運動・社会活動
など

① 栄養
食・口腔機能など

③ 社会参加
就労・余暇活動
ボランティアなど

健康長寿のための
「3つの柱」

◎ 1日にとりたい食品

- **卵・乳製品** → (骨を強くし体の力をより高める)
卵1個、牛乳1～2杯、ヨーグルト1個
- **肉・魚・大豆製品** → (おもに血や肉の元になる)
薄切り肉3～5枚、切り身魚1切れ、納豆1パック、豆腐1/6丁
- **野菜・芋・果物** → (おもに体の調子を整える)
色の濃い野菜 (ほうれん草、かぼちゃなど) 片手1杯、
色の薄い野菜 (海藻やキノコを含め) 両手1杯、ジャガイモ小1個、リンゴ1/2個
- **穀類・油脂・砂糖** → (おもにエネルギー源や体温の元になる)
ご飯1食につき1膳
油またはバター・砂糖など 各カレー Spoon 約1杯

なお、これらの食品をまんべんなくとるためには、しっかり歯で噛めることが大切！

