

すぐに  
役立つ!!

# 高齢者のための食生活15が条

正しい食生活は、心と体の健康を支えます



2 油脂類が不足しないようにしましょう。



3 肉、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐等)などのたんぱく質を十分に食べましょう。  
※青身魚を積極的に食べましょう



4 いろいろな種類の肉を食べましょう



5 牛乳、乳製品(ヨーグルト)を毎日とるようにしましょう。



6 野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、大根、ごぼうなど)やいも類、果物など、いろいろな種類を毎日食べるようにしましょう。



7 食欲がないときは、自分の食べたいものを食べましょう。



8 いろいろな調理のしかたや、食品の正しい保存法を覚えましょう。



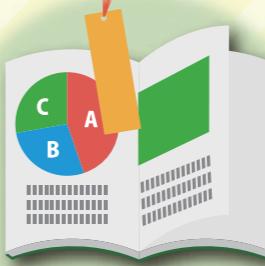
1 食事は(主食・主菜・副菜)をそろえ、3食きちんと食べましょう。



11 和食、中華、洋食といろいろな料理を食べましょう。



13 噛む力を維持するために、お口(義歯・歯)の中を定期的に点検をしましょう。



14 「元気」のための健康情報をすすんで取り入れましょう。



15 こまめにお茶や水分を摂りましょう。