



健康長寿の秘訣は食べること！

～フレイルを予防しよう～

こんなこと思い当たりませんか？

- 食欲が落ちてきた
- 食事が偏りがち
- 活動量が落ちてきた
- 疲れやすい
- 歩く速度が遅くなった
- 体重が減ってきた



低栄養状態になると・・・

↓
 食事量が減る
 筋肉や体重が減る
 疲れやすい
 活動量が減る
 食欲がわからない



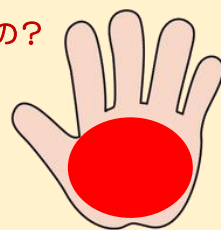
「たんぱく質」に注目



たんぱく質は、筋肉や血液などからだをつくる大事な栄養素です。

たんぱく質
 どれくらい食べればいいの？

1回に“てのひら”
 の大きさを目安に



いろいろなものを食べましょう。

主菜					副菜			主食		
魚介類	肉類	卵	牛乳・乳製品	大豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜・海藻	いも類	飯・麺・パン	油脂類	果物

「みかんの花咲く丘」にのせて歌いましょう

♪ 魚いち 肉いち 卵いち 牛乳ひとつに 豆ひとつ ♪
 ♪ 野菜は4皿に ごはん食べ おやつに果物食べましょう

ハチマル肉（にく）

8029 をご存じですか？

80歳になっても肉を始めとした良質なたんぱく質を食べることで、介護いらすの元気な高齢者を増やしていこうという取り組みの事です。
 歯を残すことはもちろん、残っている歯を有効に使い健康寿命を延伸していこうと、千葉県歯科医師会が平成30年度より提唱しています。



PRキャラクター：もぐい