

しっかり食べてフレイル予防

栄養状態が悪い人ほど、要介護となるリスクが高くなります。

合言葉は

10 食品群のうち、1日7品目を目標に摂取しましょう！

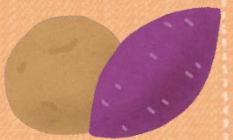
さあ、にぎやかにいただく



さかな



いも



あぶら



たまご



にく



だいず



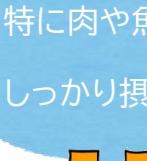
ぎゅうにゅう
(乳製品)



くだもの



やさい



かいそう



特に肉や魚からエネルギーとたんぱく質を
しっかり摂って、筋肉量を保ちましょう！



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
コチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022

食生活チェックシート

やってみよう!

『さあ、にぎやかにいただく』

使った食品を書き出してみよう！

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



いも



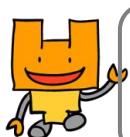
たまご



だいす



くだもの



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
コチラから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022