

しあわせ実感 かかみがはら

# 広報各務原

令和8年2月1日号

今回のテーマは  
「栄養・口腔」です！



## ★1日3食しっかりとりましょう

食事のリズムが1日の生活リズムを整えます。  
食欲のない時は、特におかず（魚や肉、卵、大豆製品）を先に食べ  
ましょう。

おやつに乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）やプリンなど、  
たんぱく質やエネルギーが摂取できる食べ物を選びましょう。

## ★主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

それぞれが異なる栄養素を含んでおり、組み合わせて食べることで  
各栄養素の役割が発揮されます。



特にたんぱく質は  
筋肉量の保持に  
必要な栄養素です。

意識して毎食摂取  
しましょう！

## ★いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を組み合わせて食べることで  
必要な栄養素をより摂取することができます。



1日に7つ以上の  
食品群をとろう

今から始めよう！  
フレイル予防