

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！



**栄養**

★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・副菜を組み合わせさせて食べましょう

それぞれが異なる栄養素を含んでおり、組み合わせさ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。

さ あ に ぎ や か  
魚類 油類 肉類 牛乳乳製品 緑黄色野菜 海藻

い た た く  
いも類 豆類 果物

1日に7つ以上の食品群をとりましょう

今から始めよう！  
フレイル予防