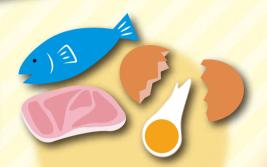
高路電の住の心質性時

正しい食生活は、心と体の健康を支えます



油脂類が 不足しないように しましょう。



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。



牛乳、乳製品(ヨーグルト)を 毎日とるようにしましょう。



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。



酢、香辛料、香り野菜 (ねぎ、にんにくなど) を取り入れ、みそ汁・ 清けものを控えましょう。



調味料を上手に使い、 おいしく食べましょう。



家族や友人との会食の 機会を楽しみましょう。







いろいろな種類の

肉を食べましょう

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。



食欲がないときは、 自分の食べたいものを 食べましょう。



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。



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。



「元気」のための 健康情報をすすんで 取り入れましょう。



こまめにお茶や

→ 新潟県

公益社団法人新潟県栄養士会監修