

とても大切!毎日の食事

「毎日の食事」に隠された「元気を保つ」ためのメリットをご紹介します

考える

頭をしっかり働かせて
認知症予防

献立を考えるとき。
食材を買うとき。
料理の手順を思い出すとき。
舌で味を感じる時。
脳はしっかり働いています。



動く

からだをしっかり
動かして、身体機能維持



毎日の買い物は、
身体を動かす絶好の機会。
料理中に立ったり歩いたり、
切ったり持ち上げたり、
細かな作業も効果的です。

食べる

いろいろしっかり食べて
低栄養予防

いろいろな食品を食べている人は、
そうではない人より、元気が長続きしやすい。
「10の食品」でチェックしましょう。

毎食、**主食・主菜・副菜**
をそろえて食べるのも効果的



噛む

しっかり噛んで
お口の機能維持



普段からよく噛むように意識する
ことは、噛む力を維持するために
効果的です。

楽しむ

美味しく楽しく味わって
気持ちも元気に

おいしいものを楽しく食べると、よりいっそう
おいしく感じられます。
家族や親しい友人・
地域の方と 食卓を
囲むと食欲がアップ
するかもしれません。



感染症流行時
はここに注意!

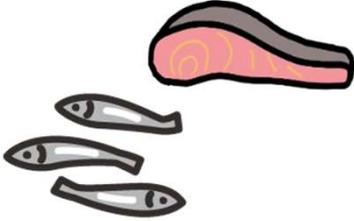
・外出時は混雑を避け、マスクの着用や手の消毒など感染対策をしましょう。
・会食の時は、食事中的の会話は控え、食後にマスクをしてからゆっくり会話を楽しみましょう。

毎日食べてる？10の食品

さあにぎやか(に)いただく

さ

さかな



あ

あぶら



に

にく



ぎ

ぎゅう
にゅう



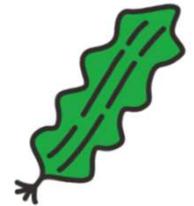
や

やさい



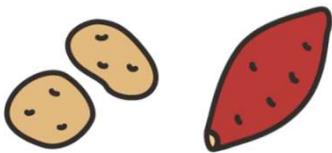
か

かいそう



い

いも



た

たまご



だ

だいず



く

くだもの



- ほとんど毎日とる食品を1点と数えてください
- 毎日の食事で7点以上をめざしましょう

「さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く」は、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案したものです