

? 元気高齢者になるためには…  
**低栄養に注意!**

# 並べてみよう

## あなたの食事は合格ですか?

毎日の食事の参考にしてください。  
**高齢者向け【栄養編】**

**秘訣1** 1日3食・1食3色<赤色・黄色・緑色>を揃えて食べましょう!

### 高齢者用ランチョンマット





# 食事の秘訣



## 秘訣2

### 食事は抜かず、 毎食食べましょう!

食べる量や食品の種類が少なくなると、栄養バランスが悪くなり、体力が落ちます。



## 秘訣3

### 食事の時間を 決めましょう!

生活リズムが乱れ、体調不良等の原因になります。



## 秘訣4

### 間食を (菓子やジュース、菓子パン等) 食べ過ぎない

食事の量が減り、バランスが悪くなり、体力低下の原因になります。



食べることは生きること。4つの秘訣を取り入れて、**元気!いきいき!長生きに!**

