

新型コロナウイルス感染症対策も、

か く
よく噛んで たのし食

く く
おいし食 バランスよ食



第3次甲府市食育推進計画

お問合せは 食育係(242-8301)まで

体力・免疫力の低下防止には
しっかり**栄養**をとり、
お口の健康を保つことが大切です

3食欠かさず
バランスよく食べよう！



お問合せは 食育係(242-8301)まで

体力・免疫力を高めるには・・・

バランスのよい食事が大切！

主食



主菜



副菜



お問い合わせは 食育係(242-8301)まで

体重は、「食事」と「日々の活動」の
バランスを表しています



体重測定は、定期的に。

お問合せは 食育係(242-8301)まで

高齢の方こそ…その①

“動かなすぎ”にご注意！



ラジオ体操やストレッチなど
軽い体操を気晴らしに！

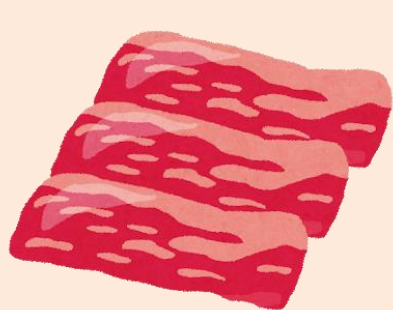


※外出時は人混みを避けましょう

お問合せは 食育係(242-8301)まで

高齢の方こそ…その②

筋肉を作る、**たんぱく質**を
しっかり食べることも大切です！



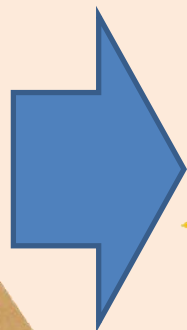
※糖尿病や高血圧などで食事指導を受けて
いる方は、その指導に従ってください。

お問合せは 食育係(242-8301)まで

高齢の方こそ…その③



友人や家族と電話での
会話を楽しむことも◎



毎食後の
歯磨きも
忘れずに！

お問合せは 食育係(242-8301)まで