

ロコモを防ぐ食生活のコツ

これだけは心がけたい!

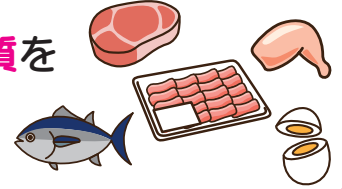
1日3食

バランスよく食べる



動物性たんぱく質を

十分にとる



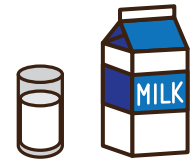
油脂類の摂取が

不足しないように注意



牛乳を毎日

コップ1杯飲む

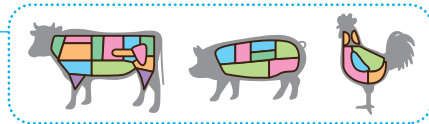


食べ方を工夫をしよう!

・魚と肉は1対1の割合でとり、**偏らない**ようにする



・肉はさまざまな**種類**や**部位**を食べる



・食欲がないときは、**おかず**を先に食べる

・**調味料**、**香辛料**を上手に使い、おいしく食べる



・**よく噛んで**食べる。かかりつけの歯科医院で、定期健診を受ける



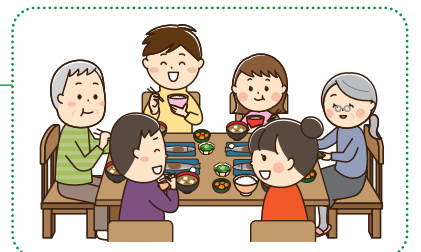
楽しく食べる工夫をしよう!

・和食・洋食・中華など、**献立に変化**をつける



・盛付けや器など、**見た目に変化**をつける

・家族や友人と**共食**する機会をもつ



・食材の**調理法**や**保存法**を覚える



・**健康情報**を積極的に取り入れる