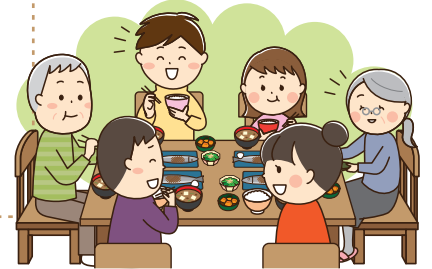


いろいろな**食材**を食べよう

合言葉は『**さあにぎやかにいただく!**』

*ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

毎日いろいろな食品を食べるための**10食品**を、簡単に覚えることができる合言葉です。不足しがちな動物性たんぱく質にも気づくことができ、メニュー選びにも役立ちます。



さ	かな		動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富
あ	ぶら		適度な油脂は、 細胞などをつくるために必要
に	く		良質なたんぱく質が豊富
ぎ	ゆうにゆう		たんぱく質とカルシウムが豊富
や	さい		ビタミンや食物繊維が十分にとれる
か	いそう		低エネルギーで、ミネラルと 食物繊維が豊富
に			
い	も		糖質でエネルギー補給 ビタミン・ミネラルもチャージ!
た	まご		いろいろな調理法で手軽に たんぱく質がとれる
だ	いず		唯一の植物性たんぱく質 必須アミノ酸やカルシウムも豊富
く	だもの		ビタミン・ミネラルが多く、 食物繊維もとれる

高齢期は特に動物性たんぱく質が不足しがちに。
肉、魚、卵、牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。



そして、運動も忘れずに!