

管理栄養士

厳選

10食品群  
チェック表  
付き！

予防  
レシ  
ピル

33

ちょい足しのコツで、無理なく習慣化！

頑張らなくても

(さあにぎやかにいただく)

10食品群がとれる

# も く じ

フレイル予防の食事 3つのポイント 1

10食品群チェック表 2

実践！「さあ にぎやかにいただく」とり入れ参考例 3～12

主食・主菜・副菜を組み合わせた1日の食事例 13

フレイル予防レシピ #1～33 15～47



**福岡100**  
何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

**3** すべての人に  
健康と福祉を



時短・減塩・郷土料理などのレシピはこちら

**いくちゃんねる福岡市**

Instagram



cookpad



外食・中食の情報はこちら

**健康・食育パートナーズ**

Instagram



フレイル予防の情報はこちら

**福岡市介護予防応援**

WEBサイト



人生100年時代を豊かに暮らすための健康・暮らし情報や  
イベントのお知らせをLINEで配信中！

福岡市LINE公式アカウント「受信情報」から「健康・暮らし等」を選択  
「友だち追加」はこちら ▶

