

今の元気を明日も

続けていくための十箇条

- 一 おいしく・楽しく食べる習慣を！
- 二 1日3食を欠かさず食べましょう
- 三 バランスのとれた食事を心がけましょう
- 四 エネルギー源や蛋白質不足に注意！
- 五 牛乳や乳製品をしっかりとりましょう
- 六 食事はよく噛んで食べましょう
- 七 水分を充分にとりましょう
- 八 食器や盛り付けにもひと工夫しましょう
- 九 家族や友人と一緒に食べましょう
- 十 活動的な生活を心がけましょう