

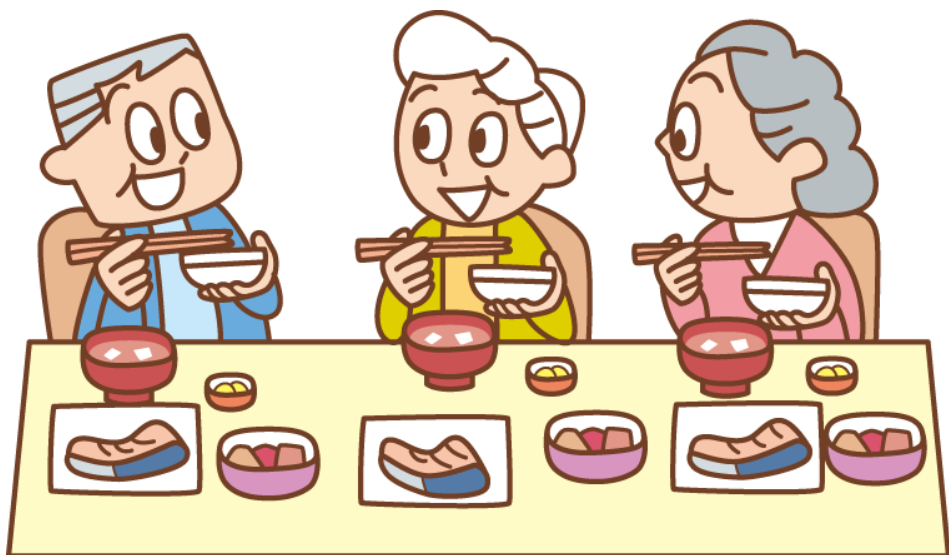
公益社団法人
MED 地域医療振興協会



メタボより

細すぎに注意

シニア期は



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



ときどきは

みんなでご飯を食べたい

わいわいと

え



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



栄養の

不足が老化を

はやめるぞ

た



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



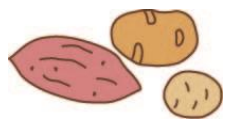
牛乳・乳製品



緑黄色野菜



海藻類



いも



果物



油脂

た

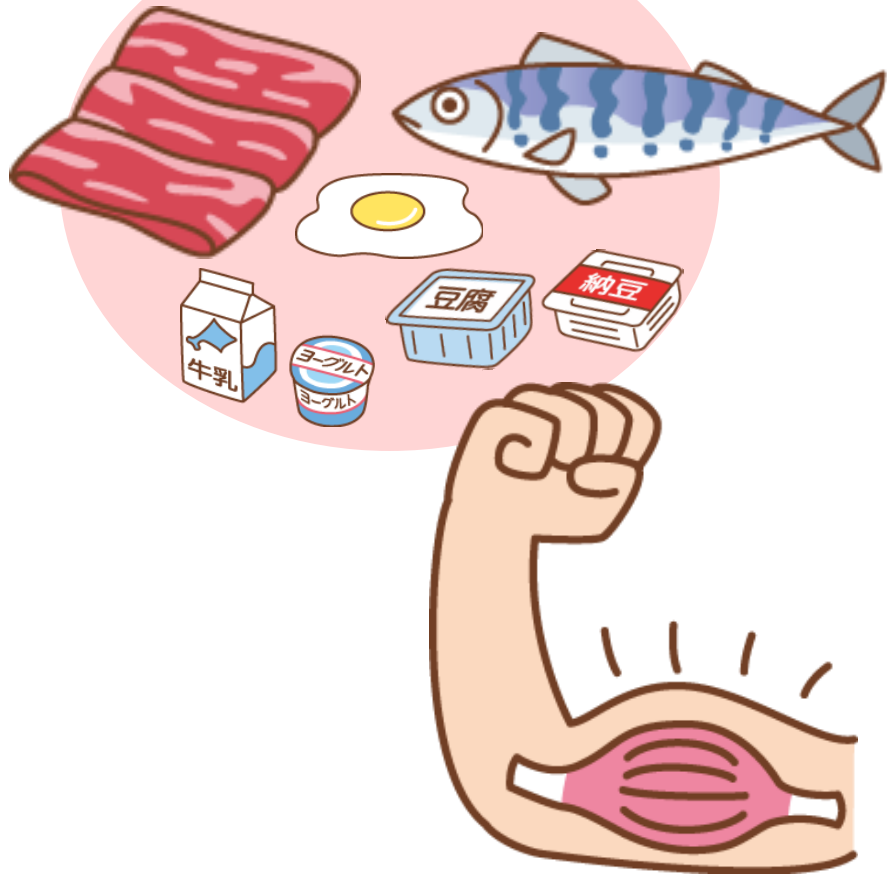
食べたいな

10の食品

まんべんなく

に

たんぱく質



公益社団法人
MED 地域医療振興協会

に

肉・魚

筋肉つくる

もとになる

あ



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



あればよし

さきいかたくわん

かむ力

は



公益社団法人
MED 地域医療振興協会

は

半年に

一度は歯医者で

プロのケア

ほ

たんぱく質



ミネラル



ビタミン



ほ

骨つくる

ビタミン・ミネラル

たんぱく質



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



運動で

こころもからだも

若返り



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



筋トレは

やる気をだして

週2回



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



ストレッチ

毎日すると

いいかんじ



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



強くなれ

きたえて増やせ

筋肉を



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



ひとりでは

続かぬ運動

みなとする



公益社団法人
MED 地域医療振興協会

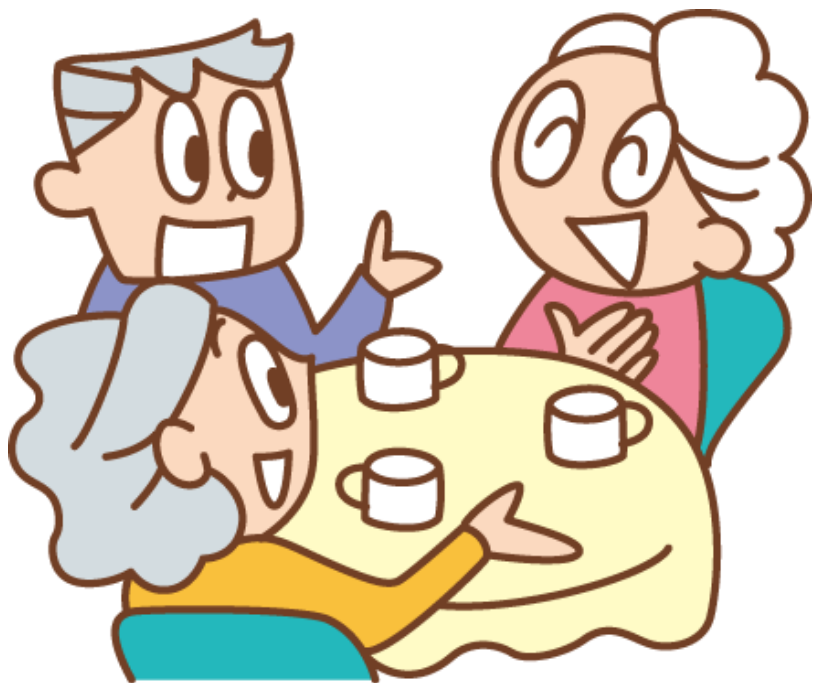


いち日に

一回以上は

外出を

お



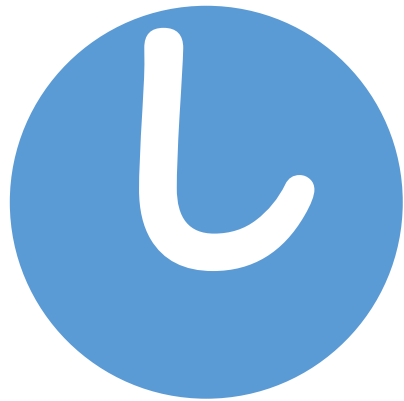
公益社団法人
MED 地域医療振興協会

お

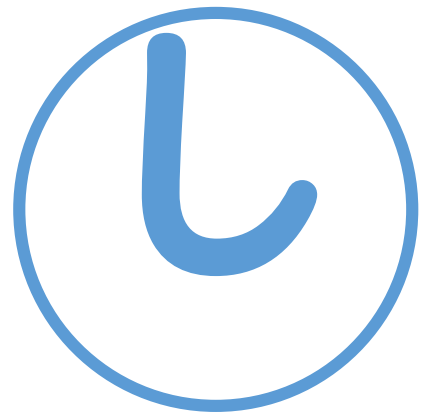
おしゃべりが

こんないろいろは

健康に



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



週一回

会ってみようよ

友人と



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



参加する！

いきがい活動

月一回



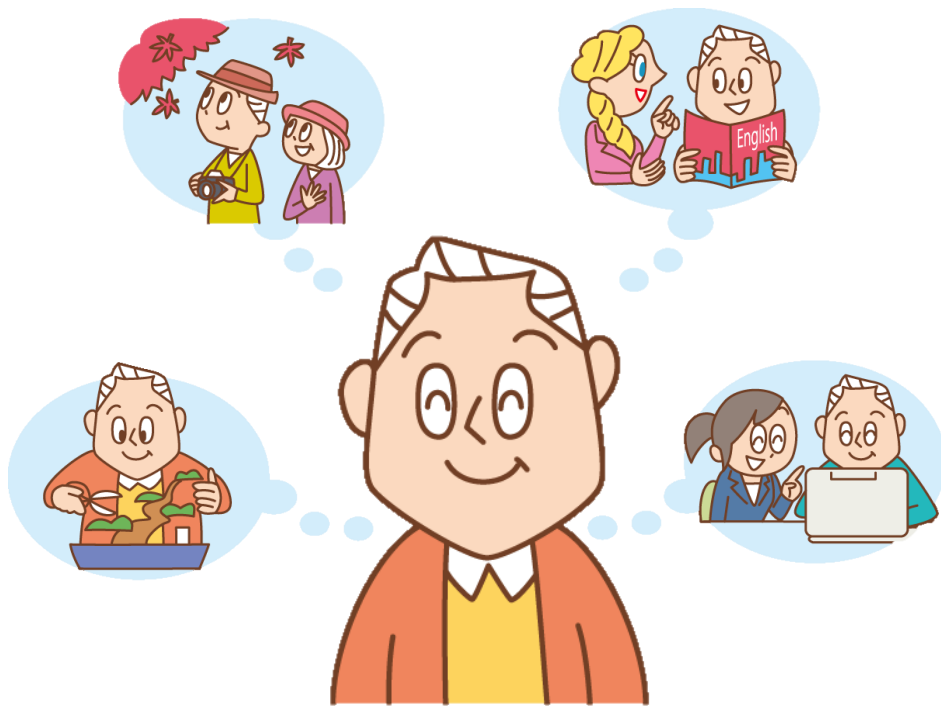
公益社団法人
MED 地域医療振興協会



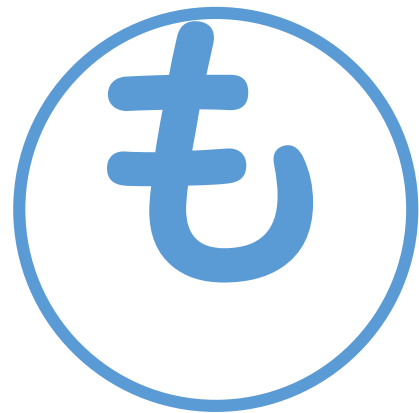
声かけあい

元気なときから

助け合い



公益社団法人
MED 地域医療振興協会



もちたいな

いくつになっても

好奇心



栄養

運動



社会



公益社団法人
MED 地域医療振興協会

よ

よく食べて

からだを動かし

よく笑う