

シニアの皆さん

最近、

体重が減っていませんか？

半年で2～3kg以上体重が減っていたら**要注意**。

栄養が不足していないか
食生活の見直しが必要かもしれません。

主食のほかに

毎日7品目以上の食品をとりましょう。

同じ食品ばかり食べていると、
摂取できる栄養素の種類が少なくなるので、
いろいろな食品を偏りなく食べることが大切です。

主食（ごはん・パンなど）のほかに

「**さあにぎやか**（に）いただく」※の10品目の食品を
できるだけ毎日揃えましょう。

⚠ 病気などで食事に制限のある方は、主治医の指示に従ってください。



食生活についてのご相談は健康課へ
日野市健康課 電話 042-581-4111
FAX 042-583-2400



さあにぎやかにいただく



魚



油



肉



牛乳・乳製品



野菜



海藻



芋



卵



大豆・大豆製品



果物

※「さあにぎやかにいただく」は10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

