

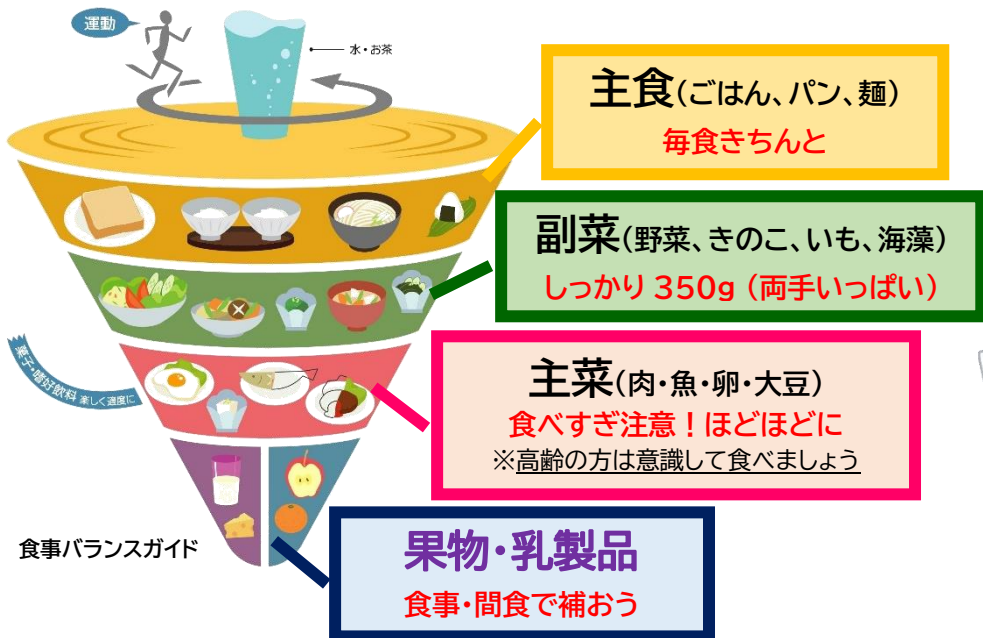
バランスのよい食事のとり方

主食・主菜・副菜をそろえる

1日3回きちんと食べる

毎日の食事がバランスよくとれているか
食事バランスガイドでチェックしてみましょう

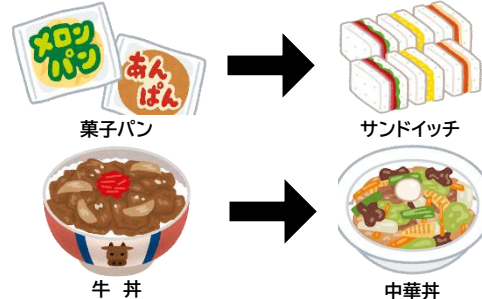
- ・1日の生活リズムが整う
- ・野菜不足やエネルギー不足が解消
- ・高血圧など生活習慣病を予防



理想は一汁三菜そろった食事



外食や市販の食材でも
簡単な工夫でバランスよくなります



お酒を飲む方

~いつでも飲める環境の今だからこそ、飲み方に気をつけて~

- **飲まない日を作る**
(毎週月曜日は飲まない、毎月1日は飲まない)
- **時間を決めて飲む**
(夕食の時だけ、オンライン飲み会は〇〇時まで)
- **適量を知っておく、意識する** (1日のめやす→)
- **濃いお酒は薄めて飲む**
- **食事と一緒に(お酒だけで飲むのはNG) など**

1日の
飲酒量の
めやす

日本酒(14%) 1合(180ml)	ビール(5%) (約500ml)	ワイン(14%) (約200ml)
ハイボール(7%) (約350ml)	焼酎(25%) 約70ml	缶酎ハイ(8%) (350ml)
		ウイスキー / ブランデー(40%) ダブル1杯 60cc

飲酒が習慣になると病気のリスクを高めたり、依存症の危険があります。適量飲酒を心がけましょう!!!

高齢の方の食事

じっとして家にいると、食欲がなくなり簡単なものですがませがちです。
動いて、おしゃべりして、しっかり食事をとりましょう。

当てはまるものはありますか?

- 食事は同じようなものばかり
- 肉や魚をあまり食べない
- 入れ歯が合わない
- 食欲がない
- 洋服がゆるくなった

ひとつでも当てはまれば**低栄養**の可能性あり

