

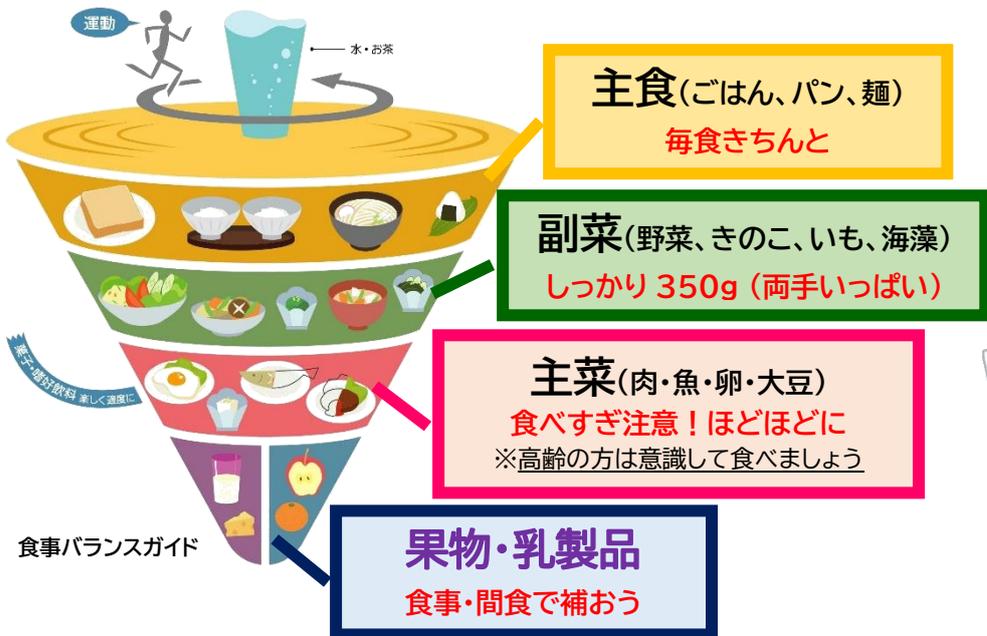
バランスのよい食事のとり方

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



菓子パン



サンドイッチ



牛丼



中華丼

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 60 cc

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

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

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。

