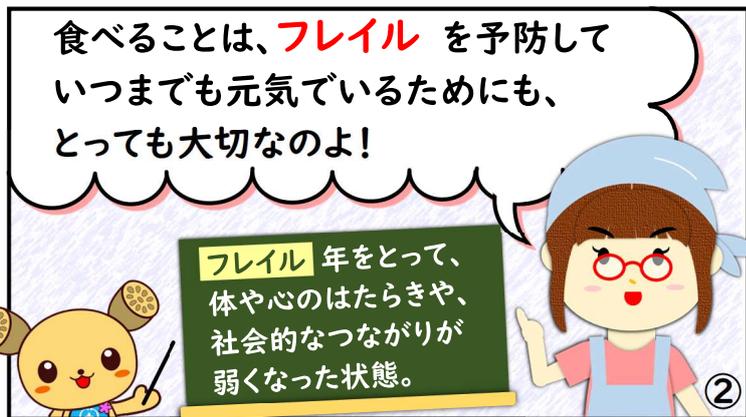


食べて健康! フレイル予防



フレイル予防では、**多様な食品や料理を食べることが重要です。**



ポイント 1 3食しっかりとりましょう。

朝食 **昼食** **夕食**

ポイント 2 1日2回以上、**主食、主菜、副菜**を組み合わせて食べましょう。

主食	主菜	副菜
(ご飯・パン・麺類)	(肉・魚・卵・大豆料理)	(野菜・きのこ・芋・海藻料理)

ポイント 3 **色々な食品を食べましょう。**

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

※料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。

③

