生き生きとした毎日に! ちばの食材を活用しましょう



骨・筋力を維持する!

千葉県では様々な食材が生産されています。 ちばの恵みを活用して、多様な食べ物を食べるよう 心がけましょう。

● 肉、魚、大豆製品、卵を食べましょう

たんぱく質が豊富に含まれます。 筋力、骨格筋量にたんぱく質摂取量が影響します。



● 野菜や果物を食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは、抗酸化作用に影 響する栄養素を含みます。抗酸化作用に関連する栄養素の摂 取が少ないと、運動機能の低下に影響する可能性が言われ ています。



● 外出しましょう

買い物に行く、友達に会う、散歩に出かけるなど、おいしい空 気を吸いに外に出かけましょう。晴れた日に、適度にお日様に あたることは、骨を強くすることに関係します。



歯と口の健康が大切!

美味しく食べるためには、歯・口の健康を 維持することが重要です。

歯みがきや入れ歯のお手入れで、口の中を清潔にしましょう。 定期的に歯科健診を受けましょう。







シニア世代の食育のすすめ

あなたの今の関心事は何ですか?「健康」「旅行」「趣味」「家族・友人」… それぞれの関心事に「食事」が大きく影響します。 自立して健康な毎日を送るための食生活を提案します。

シニア世代の食事のポイント

楽しく食べましょう!



詳細はp.2へ

あなたにちょうど良い 体重を維持しましょう



詳細は下記

いろいろな食品を食べましょう

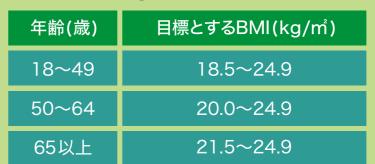


詳細はp.3,4へ

今の体重はちょうど良い?

BMI(Body Mass Index) という世界中で 使用されている肥満度を表す指標を参考にすると…

BMI =体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)





あなたのBMIは?



目標とするBMIと大きく違っている場合は、かかりつけ医や市町村保健センター等に相談してみましょう。

千葉県農林水産部安全農業推進課・健康福祉部健康づくり支援課 【問い合わせ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2667