

楽しく食べる3つのポイント



千葉県
マスコットキャラクター
チーバくん

その1 手軽に楽しく

● みそ汁に色々な食材を入れてみましょう

みそ汁に、野菜や牛乳を入れて新しい味にチャレンジ！
お肉や油揚げを入れるとコクがでます。



● ひき肉を利用してみましょう

ひき肉料理は、野菜を刻んで入れることができます。
肉団子等にするなら豆腐やとろろを入れて硬さの調整もできます。



その2 買って楽しく

● スーパーやコンビニで1人分からでも買えます

食事を作れないときは、お店でお弁当やお惣菜を買うことができます。



● 宅配サービスも便利です

外に出られないときは、食事の宅配サービスも利用できます。
新しい料理に出会えるかもしれません。



その3 仲間と楽しく

● お口をよく動かしましょう

おしゃべりをしたり、歌を歌うなど、口をたくさん動かしましょう。
舌や口の体操を行いましょう。



● 一緒に食べて楽しみましょう

家族や友人と食事を楽しみましょう。
また子どもや孫・若い世代と一緒に食べて、
食の大切さを伝えましょう。



たんぱく質をしっかり補給

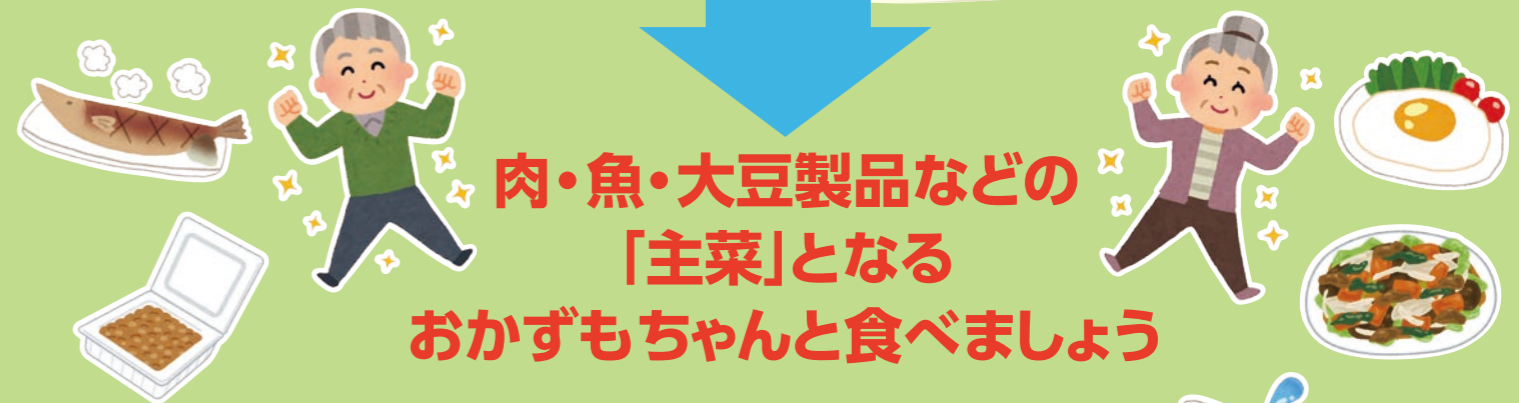
体重 1 kg 当りに必要なたんぱく質

シニア世代



中年期

骨や筋肉を維持するために、必要なたんぱく質量は、
体重 1kg 当たりでは、シニア世代の方が多い！
食べる量も減りがちになるので、たんぱく質が不足しがちに！



★ 水分も大切 意識してこまめに飲みましょう



★ 1日1回は、乳類と果物を食べましょう



共食のすすめ

共食は、いろいろな食品を
食べることにつながります。
家族や友人と一緒に、食事を
楽しみましょう。