

9月1日~9月30は食生活改善普及運動/健康増進普及月間です!

★バランスの良い食事を心がけましょう★目標は一汁三菜★

《副菜》

野菜、きのこ、海藻のおかず。体に必要なビタミンやミネラルが含まれます!

《主菜》

肉や魚や卵や大豆製品等のタンパク質。筋肉や血液を作ります!

《主食》

ごはん、パン、麺類等の炭水化物。体が活動するためのエネルギーに変わる!

《水分・汁物》

お茶やみそ汁等の水分があると食事が食べやすくなり、足りない栄養素も補えます!



★食事前のパタカラ体操で誤嚥防止!!

パ

くちびるを閉じる



タ

上あごに舌先をつける



カ

のどの奥に舌の付け根を近づける



ラ

巻き舌にし、舌先を押し当てる



食べた後は
口腔ケアを忘れずに!

