

食生活改善普及運動 / 健康増進普及月間

★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付近をつける

ラ 巻き舌にして上あごに押し当てる



食べた後は
口腔ケアを忘れずに！

