

腹が減っては…

vol.08
2020.04.24

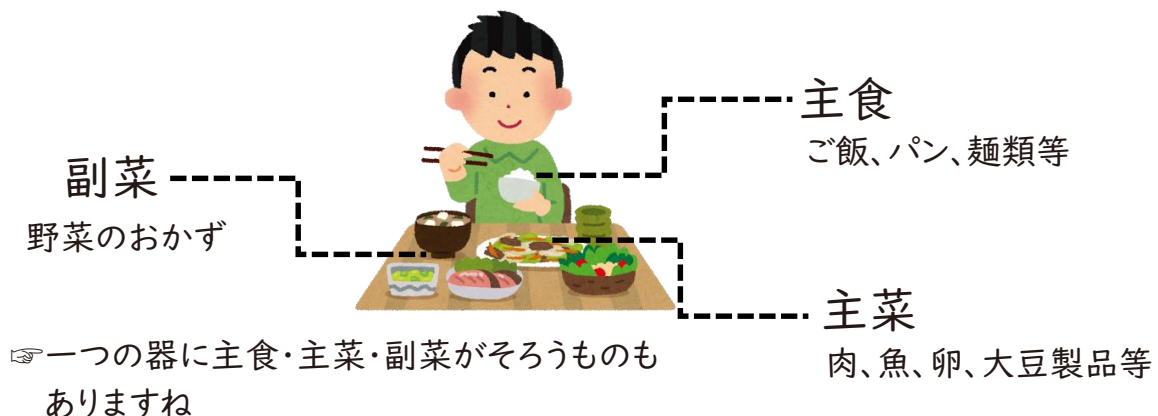
健康ワンポイント

お腹、すいてますか？

家にいるばかりでは、お腹すかないなあ…と
食事の量が減ってしまっていないですか。
筋肉を維持するためのたんぱく質、
からだの調子を整えるビタミン類…
しっかり食べて、エネルギーチャージを！



主食・主菜・副菜をそろえると、 栄養のバランスがよくなります



歯はいのち

食べるためには、しっかり
噛めることも必要。
入れ歯があわない、歯が
痛い等は放置せず、
歯科医に相談を。



「粗食」にしてしまうと、特に、
タンパク質が不足しがちです。
毎食、片手にのるくらいの量
をとることを心がけましょう。

鎌倉市役所市民健康課

