



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

★6月は食育月間★
毎月19日は食育の日

健康寿命を 延ばすために

おいしく食べてフレイル予防

フレイルとは？

加齢と共に筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことです。予防していつまでも明るく健康に過ごしましょう。早めに対策すれば健康に戻ることは可能です！



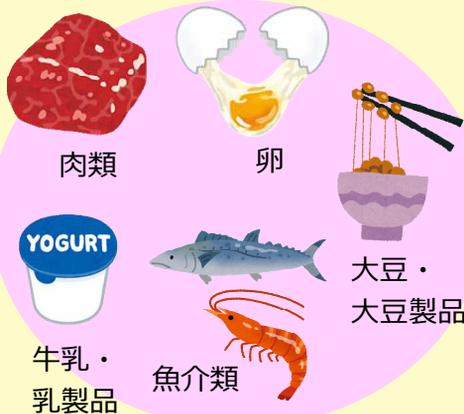
やせと低栄養に
気をつける

多様な食品を
食べる

噛む力を守る

エネルギーやたんぱく質が十分とれるよう、
このような食品を組み合わせて食べましょう。

歯ごたえのある
ものをよく噛んで
食べましょう。



固さを残して調理する、
かみごたえのある食材
を使うなどの工夫を！