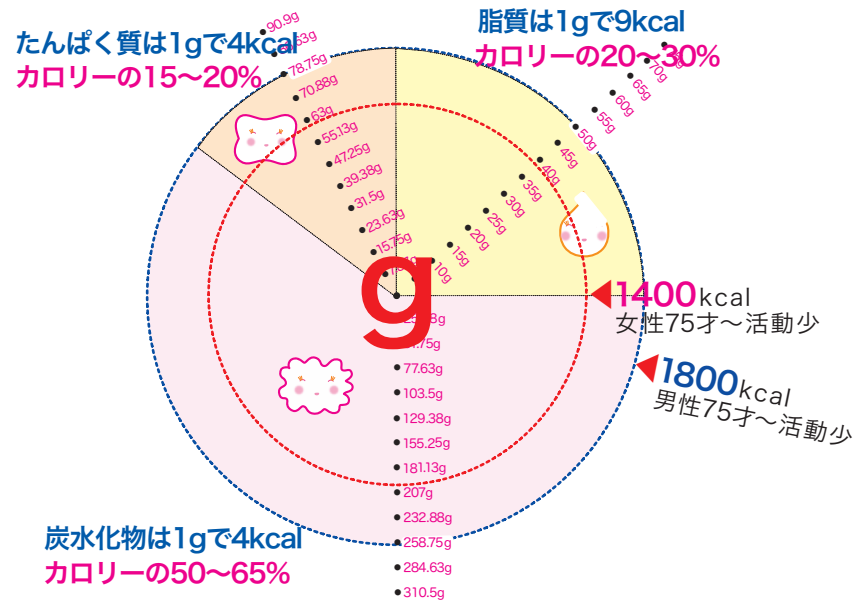


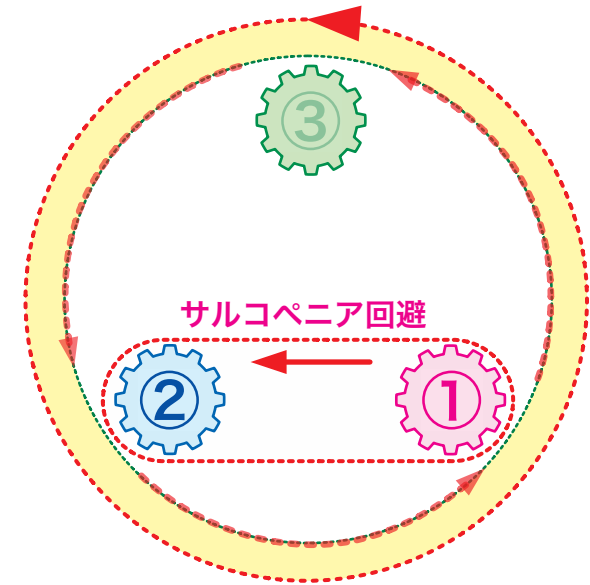
# カロリーは大切ですが、栄養バランスも正しく…? **食べる**こと



食べることから始まります。元気がでないときには、取りあえず何かを食べましょう。気持ちが上がってこないときには、何か好きなモノを食べましょう。カロリーが入ると、身体が動き出します。バランスも気にしてみましょう。食物の種類によって、カロリーのでき方が違います。食品は、内容によってカロリー数が異なり、役割も違いますので、バランスを考えることも必要です。はじめは、食品の栄養表示を気にしてみてください。

(7)

# 自分らしく、もっと、自分らしく暮らす… 小さくても**動く**がカギ



トシを重ねると、昔のような筋力が期待できなくなります。ツイツイがふえるえることになります。見えないうちにフレイルの原因が増えることになります。これまでのように、1日3回、しっかり食事をして、いつものように行動することが良いようです。動かなくてもすむ…ようにしないこと。動く理由をつくることによってフレイルの原因は少なくするコトができそうです。社会とのつながり…より、ご自分の**やりたいことをやる**ことから…です。

(4)