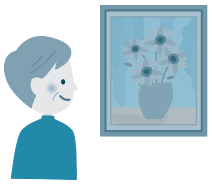


高齢者趣味の作品展、作品募集

○**受付期間**　4 月 5 日(月)～15日(木)　※土・日を除く
○**受付場所**　地域包括支援課(多久市役所 1 階)
○**展示場所**　多久市役所 市民ホール
○**展示期間**　4 月19日(月)～30日(金)　※土・日・祝日を除く
8 時30分～17時15分 （ 4 月30日(金)は15時まで）

元気に過ごすために考えよう、生活習慣

バランス良く食べるって？

元気に歩ける体をつくるためには、1 群から 4 群の食品とその食品の必要な量を 3 回に分けて食べましょう。

必要な 3 大栄養素

タンパク質
元気な細胞をつくります。
主に 1 ・ 2 群から摂取できます。

脂質
エネルギー源です。
細胞膜の材料になります。
2 群や 4 群から摂取できます。

炭水化物
主要なエネルギー源です。
老廃物ができないクリーンなエネルギーです。
4 群から摂取できます。

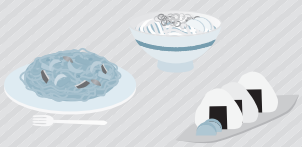
1 日に必要な食品と量

◉たんぱく質や脂質が多い食品

【1 群の食品】
牛乳・乳製品と卵
※牛乳は200cc、卵は 1 個
【2 群の食品】
魚、肉、大豆・大豆製品
※魚と肉は50g、豆腐1/4丁、納豆 1 パック

◉からだづくりに必要な影の立役者

【3 群の食品】
緑黄色野菜150g、淡色野菜200g、芋（じゃがいも・さつまいも・里芋）100g、果物80cal（バナナ(中) 1 本またはリンゴ1/4とみかん 2 個)、きのこ50g、海藻(のり) 30g

◉エネルギーを確保するクリーンエネルギー

【4 群の食品】
穀類・糖質、油脂類
米やうどんなどの麺類、料理に使う砂糖や油
※必要量は一人ひとり違います