

いつまでも元気に過ごすためには

「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが、
 (栄養) (運動) (社会参加)
 健康長寿につながると言われています。
 「栄養・運動・社会参加」の3つのことに、無理なく楽しく
 取り組んで、健康長寿を目指しましょう！

<栄養>いろいろなものを食べて健康に！

様々な食品を毎日きちんと食べて、栄養不足にならないことが、
 健康長寿につながります。

毎日食べたい10食品群

さ	かな		い	も	
あ	ぶら		た	まご	
に	く		だ	いずせいひん	
ぎ	ゅうにゅう		く	だもの	
や	さい		 <p>毎日 7食品群以上 食べるように 心がけよう！</p>		
か	いそう				
に					

※この合言葉は、「ロコモチャレンジ！推進協議会が考案したものです。」