



高齢者相談センター

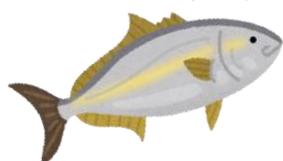
耳よりだよ



健康情報をお届けします！

あなたの生活と健康を支えるため

たんぱく質をとっていますか？



たんぱく質は、生きていく上でとても大切な栄養素！
動ける身体をつくり、体と心の調子を整えます。

たんぱく質が不足すると…

筋肉量の
低下

疲れ
やすい

傷の治りが
遅い

免疫力が
下がる

肌や髪の
若々しさが
失われる

など、生活の質が損なわれやすくなります

たんぱく質をとるためのポイント

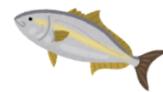
- 生活のリズムを整えて、1日3食きちんと食べよう
 - 毎食たんぱく質をおかずに取り入れよう
 - さまざまな食品からたんぱく質をとろう(下のクイズを参照)
- ※ 食事制限のある方は、かかりつけ医に相談しましょう

食欲低下時は
栄養補助食品
を活用しよう



☆ クイズにチャレンジ！仲間探し！

次の食材の中でたんぱく質はどれでしょう？



【問い合わせ先】

東部高齢者相談センター(85-6110) 西部高齢者相談センター(88-8005)
南部高齢者相談センター(89-8820) 北部高齢者相談センター(88-7260)

うれしいな ちいぎの人の 思いやり



社会福祉法人
豊川市社会福祉協議会