

毎日つづけて健康に

高齢サポート・音羽
(京都市音羽地域
包括支援センター)

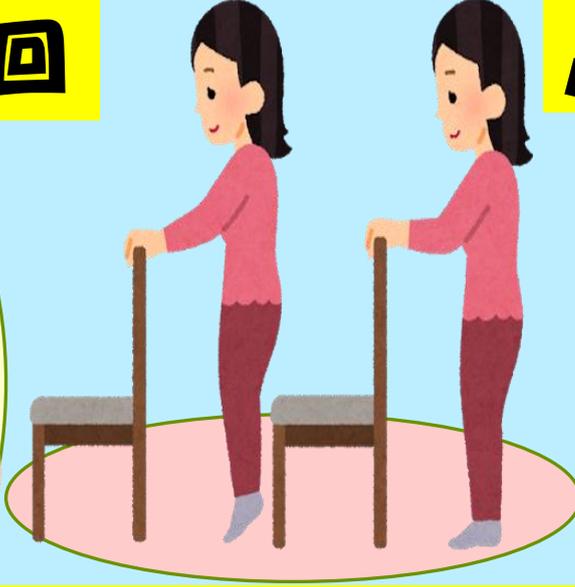


テレビをみながら運動

足踏み10回



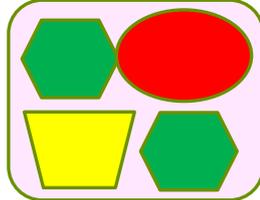
足上げ10回



かかとの上げ下ろし10回

(一汁)三菜で栄養バランス

主食・主菜・副菜
バランスよく
食べましょう!



肉・魚・卵
大豆・大豆製品
(豆腐・油揚げなど)

ごはん
パン
めん類

主食

野菜
キ/コ類
海藻類
イモ類

主菜

副菜

