ときしホームヘルパー通信

平成二十九年七月号
土岐市社会福祉協議会　土岐市下石町一〇六〇
No..43

10食品群チェックシートで低栄養防止！

低栄養を防いだり、改善させるのに、大きな効果を持っているのが「10食品群チェックシート」です。これは、低栄養を防ぐのに必要な10食品を一覧にしたシートで、その日食べたものを量にかかわらず丸を付けていくことで、自然とたんぱく質の摂取量が増えていくというものです。

主食・主菜・副菜を意識しながら食べると、自然とこの10食品が多く取れるようになってきます。1日で丸が7つ以上付けられるような食生活がすすめられています。

食べれたら〇をつけましょう。　～目指せ！10食品！！～

	肉	牛乳	卵	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻
1日目										
2日目										
3日目										

頭の体操　～文月編～

漢字がバラバラになっています。
二字熟語を作りましょう。

① 口 ＋ 卜 ＋ 玉 ＋ 夕 ＝ ？？

② 日 ＋ 一 ＋ 大 ＋ 青 ＝ ？？

③ 戸 ＋ 口 ＋ 羽 ＋ 寸 ＝ ？？

介護でお困りの方がお近くにみえましたら当ヘルパーステーションにご相談ください。