

済生会中津  
特養喜久寿苑栄養士と  
梅田東ランチからの  
お知らせ Vol.1



# カラフル

に食べて

一緒にコロナに勝とう！！

コロナウイルス対策、おつかれさまです！

免疫力を高めるために

『バランスのよい食事を』を推奨します

バランスのよい食事を再発見するために、  
改めていつものお食事を見つめてみませんか？

1日に食べた食品を書き出してみましよう

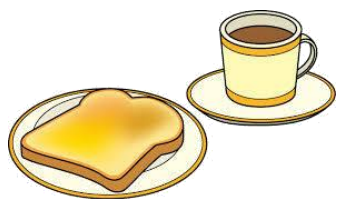


私たちはそれぞれ持ってる  
栄養が違うので、種類が多い  
ほどバランスがよくなります！

# カラフルにバランスよく 食べましょう！！



済生会中津特養喜久寿苑  
管理栄養士 阿部茉莉



## お弁当・お惣菜で不足しがちなもの

冷凍や長期保存できるものを利用して、買い足して加えましょう！

緑黄色野菜



果物



乳製品



きのこ



足しやすい  
タンパク源



※特別な食事制限が必要な方はかかりつけ医師、保健師、栄養士にご相談ください。



済生会中津特養喜久寿苑 管理栄養士 阿部茉莉  
梅田東地域総合相談窓口 社会福祉士 笠藤晋也  
電話：06-6372-0804