

4才]

あいづっこ



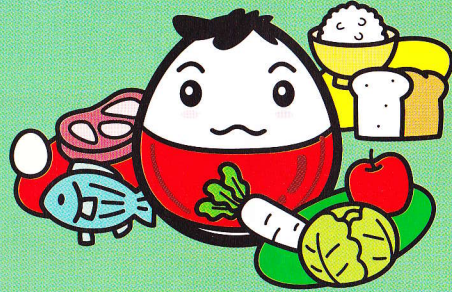
ごはん

本型食生

食・実践

青少年期 [15～24才]

三食を”きっちり”食べるあいづっこ



取り組みの視点

- ☆食の自立を図るための働きかけ
- ☆単身者における食生活への留意

会津の郷土料理
こづゆを作ったこと
がありますか？

成年期 [25～64才]

自分で”選んで・作って”食べるあいづっこ



取り組みの視点

- ☆生活習慣病の予防
- ☆労働形態に応じた食生活改善
- ☆外食・中食の上手な利用

自分に合わせて食べることは、
小さい頃からの積み重ねが
大切です。

高齢期 [65才以上]

自分に”合わせて”食べるあいづっこ



取り組みの視点

- ☆生活習慣病の予防
- ☆からだの機能の維持
- ☆外食や配食サービスの上手な利用