



ひだまり

夏本番の暑さとなってきました☀️
熱中症対策のためご飯をどのくらい食べるとよいか確認してみてください!

1日に必要なエネルギー量

○65歳～74歳

一食あたり
800Kcal 程度

男性: **2400kcal**

女性: **1850kcal**

600Kcal 程度

○75歳～

一食あたり
700Kcal 程度

男性: **2100kcal**

女性: **1650kcal**

550Kcal 程度

バランスの取れた食事の例

朝食 約670Kcal

(フルーツ) ビタミン	(焼き魚) カルシウム	(納豆) タンパク質
炭水化物	ミネラル	

昼食 約640Kcal

(ニンジンしりしり) ビタミンA	(野菜炒め) ビタミン	(ひじきの煮物) カルシウム
炭水化物	(卵スープ) タンパク質	

夕食 約668Kcal

(ほうれん草の胡麻和え) ビタミンK	(豚の生姜焼き) ビタミンB ₂
炭水化物	(ワカメスープ) ナトリウム

今月のひだまり体操

歌 **パプリカ**

紅白歌合戦出場
「Foorin」が
歌っています

サビで大ジャンプ!

体を大きく広げましょう



テレビ九州で
昼12時～放送です!



↑ ジャンプ ↑



8月31日は**野菜の日**です。

8(や) 3(さ) 1(い) の語呂合わせ
「全国青果物商業協同組合連合会」を
はじめとする9団体が制定しました。

栄養素が高い**ランキング**🌟

1位 **モロヘイヤ** (7つの栄養素が含まれている)

2位 **しそ** (4つの栄養素が含まれている)

3位 **パセリ** (3つの栄養素が含まれている)

