

ちょっと考えよ！シニアの食事

クイズ1

シニアはやせてきたら
要注意？……2ページ



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

注意！食事を安全に食べるために
気をつけること

……4ページ

クイズ2

シニアには
粗食がおすすめ？

★栄養バランスがとれているか簡単食事チェック
……2ページ

クイズ3

シニアは好きなものを
好きな時に食べても
いい？ ……4ページ

