

# 高齢者 よく食べてよく体を動かす！

やや小太りくらいがちょうどいい！



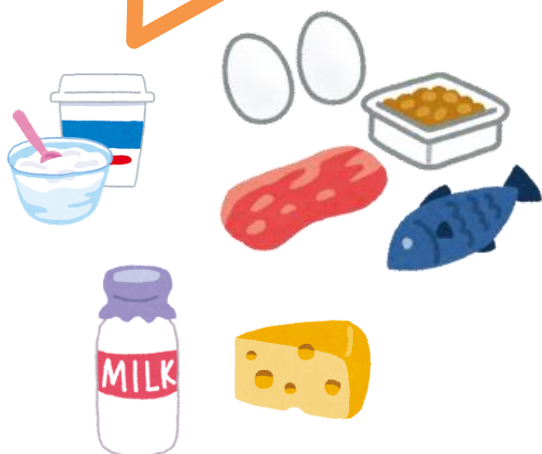
体を動かす



「1日3食」  
食べる



たんぱく質を  
もう一品



痩せ気味の方は  
カロリーを

