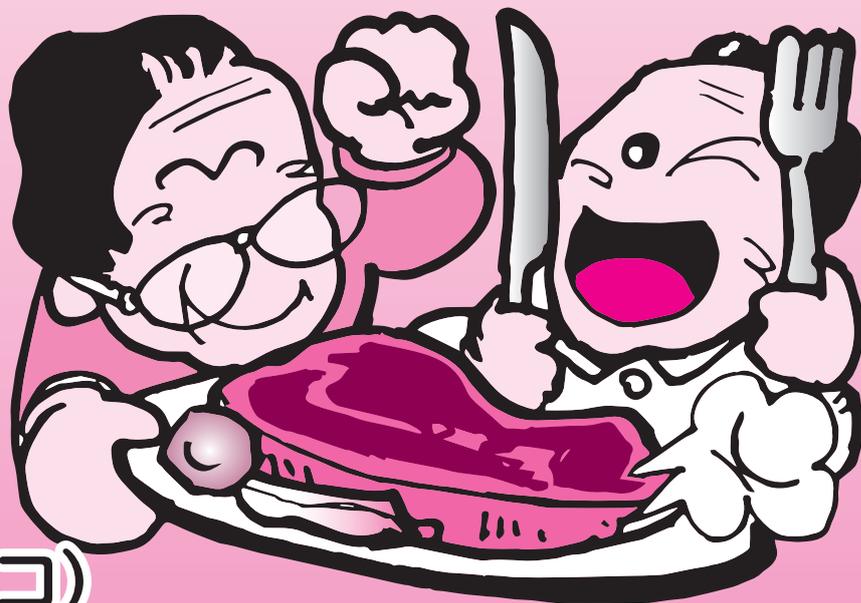


ちよびとコラム

# お肉を食べて 元気に長生き!

70歳以上の5人に1人が「低栄養」状態と言われ、中でも肉などの動物性たんぱく質の不足が問題とされています。筋力や免疫力の低下、血管や骨も脆くなり、老化を早める原因となります。高齢者こそ、

しっかり  
お肉を摂る  
ようにしましょう!



(P.N. ミナ フジコ)