

店頭表示POPの設置について

○設置の目的

- ・フレイル（加齢に伴う心身の衰え）予防の認知度向上
- ・10品目摂取の啓発

○設置期間

- ・令和3(2021)年2月1日～2月28日（フレイル予防啓発月間）

○設置方法

- ・棚帯ポップAと棚帯ポップBを横並びで設置する
- ・スペースの都合で難しい場合は、別段に設置することも可能
- ・棚帯ポップBは、示された商品の棚に設置する

（例）お弁当にプラス ⇒ 弁当棚
おにぎりにプラス ⇒ おにぎり棚



作り方

- ①台紙を印刷、ラミネート加工後きり取る。
- ②耳の部分折り、棚に設置する。



棚帯ポップ A



健康寿命を伸ばすために

フレイル予防

栄養 食事のバランス + 運動 体力の維持 + 社会参加 人とのつながり

栃木県 人生100年フレイル予防プロジェクト 検索

・タテ4cm
・ヨコ29cm

棚帯ポップ B

① **お弁当にプラス!**

+  **【サラダ】** +  **【ヨーグルト】**

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

② **サンドイッチにプラス!**

+  **【サラダ】** +  **【牛乳】**

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

③ **野菜サラダにプラス!**

+  **【サラダチキン】** +  **【ゆで卵】**

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

④ **総菜パンにプラス!**

+  **【カットフルーツ】** +  **【牛乳】**

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

⑤ **おにぎりにプラス!**

+  **【味噌汁】** +  **【サラダ】**

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

10食品群 を意識し、バランスの良い食事を取りましょう!

 肉	 卵	 牛乳・乳製品	 緑黄色野菜	 いも
 魚介類	 大豆製品	 海藻類	 果物	 油を使った料理

青色の線を折る

青色の線を折る

青色の線を折る

健康寿命を
伸ばすために

フレイル予防



とちまるくん©栃木県

栄養
食事の
バランス

運動
体力の
維持

社会参加
人との
つながり



栃木県

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索

青色の線を折る

青色の線を折る

青色の線を折る

健康寿命を
伸ばすために

フレイル予防



とちまるくん©栃木県

栄養
食事の
バランス

運動
体力の
維持

社会参加
人との
つながり



栃木県

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索

青色の線を折る

青色の線を折る

青色の線を折る

健康寿命を
伸ばすために

フレイル予防



とちまるくん©栃木県

栄養
食事の
バランス

運動
体力の
維持

社会参加
人との
つながり



栃木県

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索

青色の線を折る

お弁当に プラス！



【サラダ】



【ヨーグルト】

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

青色の線を折る

10食品群

を意識し、バランスの良い食事をとりましょう！



肉



卵



牛乳・乳製品



緑黄色野菜



いも



魚介類



大豆製品



海藻類



果物



油を使った料理



とちまるくん©栃木県

青色の線を折る

おにぎり にプラス！



【お惣菜】



【サラダ】

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

青色の線を折る

10食品群

を意識し、バランスの良い食事をとりましょう！



肉



卵



牛乳・乳製品



緑黄色野菜



いも



魚介類



大豆製品



海藻類



果物



油を使った料理



とちまるくん©栃木県

青色の線を折る

総菜パン にプラス！



【カットフルーツ】



【牛乳】

※実際に含まれる食品は商品により異なります。

青色の線を折る

10食品群

を意識し、バランスの良い食事をとりましょう！



肉



卵



牛乳・乳製品



緑黄色野菜



いも



魚介類



大豆製品



海藻類



果物



油を使った料理



とちまるくん©栃木県

青色の線を折る

青色の線を折る

青色の線を折る

野菜サラダ にプラス！



10食品群 を意識し、バランスの良い食事をとりましょう！



とちまるくん©栃木県

青色の線を折る

青色の線を折る

青色の線を折る

サンドイッチ にプラス！



10食品群 を意識し、バランスの良い食事をとりましょう！



とちまるくん©栃木県