



# Better Nutrition for Mature Adults

## 成人のためのより良い栄養

**1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.**

毎日コップ6杯から8杯の水を飲みましょう。

**2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.**

ミルク、チーズ、ヨーグルト、骨付の魚、ブロッコリーのような緑黄色野菜など、カルシウムが豊富な食品を食べましょう。カルシウムは丈夫な骨にとり重要です。

**3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.**

ニンジンやオレンジなどの果物と野菜を食べて、ビタミンAとビタミンCをたくさん取りましょう。ビタミンAは目と皮膚に効果的です。ビタミンCは歯茎を健康にし、感染から守ります。

**4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

体のエネルギー使用を助ける鉄分の高い食品を食べましょう。鉄分は赤身の肉、家禽類、魚、および乾燥豆に豊富に含まれています。

**5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.**

亜鉛の欠乏を防ぐため、食事に肉、海産物、および家禽類を加えましょう。亜鉛は傷の回復を早めます。

**6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.**

定期的に運動をしましょう。体は太陽の下でビタミンDを作ることができるので、屋外の運動が最適です。

**Japanese Language Version**

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

