

健康
樂活

一起來！



臺南市中西區衛生所
Central-West District Health Station





社區營養推廣中心

臺南市社區營養推廣中心已正式成立，提供營養諮詢服務，有營養相關問題之民衆，請參考下列時間表至各地點，將有營養師為您提供專業營養諮詢服務。

時 間	地 點	營 養 師
週一至週五 08:00-12:00 13:30-17:30 (採預約服務) 免付費電話:0800-222-543	臺南市政府衛生局 東興辦公室	陳怡靜 營養師 蕭佩芳 營養師

臺南市政府衛生局社區營養推廣中心
營養諮詢服務時間表

線上衛教服務

請掃描下列QR-CODE，加入臺南智慧健康小幫手
每週三下午4點至5點，社區營養推廣中心營養師
將在線上為您提供衛教服務。



健康營養 **住** $\frac{4}{Y}$ 百二

▶ 我的餐盤

▶ 三好一巧

吃得下 • 吃得對
吃得夠 • 吃得巧



我的餐盤

聰明吃・營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯牛奶

每天1.5-2杯(1杯240毫升)

蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色

水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化

堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份
(1份 = 1湯匙 = 3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類

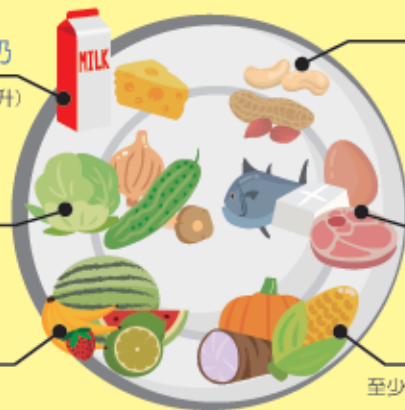
豆魚蛋肉一掌心

每天1.5-2份豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



每天早晚一杯牛奶



堅果種子一茶匙

每天1份 (1份 = 1湯匙 = 3茶匙)
約杏仁果5粒 或 腰果5粒 或 花生10粒



每餐水果拳頭大



在地當季多樣化



豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



菜比水果多一點

當季且1/3選深色

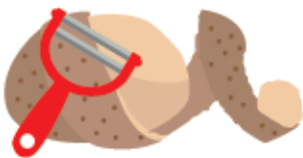


飯跟蔬菜一樣多



吃得下

善用烹飪技巧讓食物變軟也可口美味



去除粗纖維



將食材切成
適口大小



蒸、煮、滷、燉



調整質地
好吞咬

嫩化食材



吃得夠

少量多餐，餐間補充點心

少量多餐，獲得充足熱量與營養

蒸蛋



優格



吃得對

每天吃足六大類食物

我的餐盤均衡吃 營養健康沒煩惱



每天早晚
一杯牛奶



每餐水果
拳頭大



堅果種子
一茶匙



菜比水果
多一點



豆魚蛋肉一掌心



飯跟蔬菜一樣多

吃得巧

天然調味共食更美味

好咬又美味的烹調方式及天然食材調味

濕式
(較軟)



壓力鍋、蒸、燜、燉、滷、燒

乾式
(較硬)



烤、油炸、氣炸鍋

調味
醬



味噌、香椿、紅麴

食材
鮮味



菇類、番茄、藻類

天然
香料



蔥、薑、蒜
、九層塔



銀髮養肌二部曲



居家運動說明



銀髮養肌
居家運動

持續維持3~5秒



重複動作10~12次



以3組為原則

貼心提醒：

1. 有椅背的椅子(可靠牆)
2. 穿著合腳的運動鞋或赤腳
3. 水、毛巾
4. 吃飯前後一個小時內不宜運動



銀髮養肌
居家運動

抗牆扶立挺身

動作來回算一下，一天做**30~60**下

雙手扶牆



身體向前傾



臺南市中西區衛生所
Tainan City Center for Health Promotion

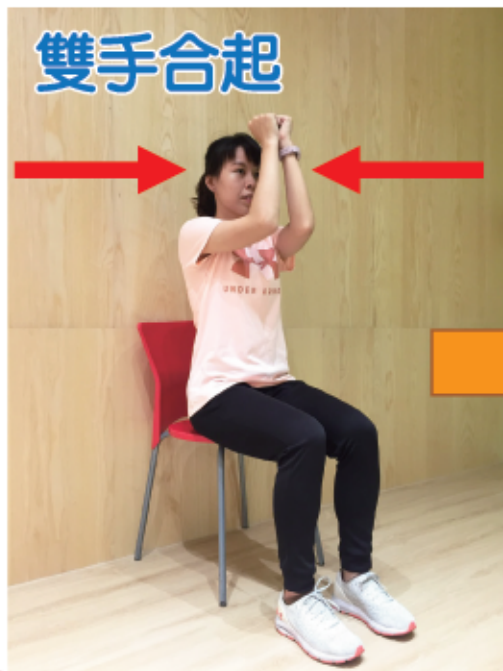
力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

雙手合起打開

開合來回做**10下**，一天至少做**三組**



臺南中西區衛生所
Tainan Zhongxi District Health Center

力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

雙手向上舉

上下來回做**10下**，一天至少做**三組**



臺南市中西區衛生所
Tainan City Center for Health Promotion

力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

扶椅抬腳

單腳伸直**20秒**，雙腳輪流為一組，一天至少做**3組**



臺南中西區衛生所
Tainan City Chinese Medicine and Health Center



力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

靠牆深蹲

半蹲**10秒**後，休息為一組，一天至少做**3組**



臺南市中西區衛生所
Taichung West District Health Center



力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

弓箭步

膝蓋微彎再伸直**10次**，再換腳做為一組
一天至少做**3組**

身體中立

膝蓋微彎再伸直



換邊做



臺南市中西區衛生所

力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

抬單腳

單腳抬起**20秒**放下，再換腳做為一組
一天至少做**3組**

膝蓋抬高

手輕扶椅子輔助



換邊做



臺南市中西區衛生所
Taichung West District Health Center

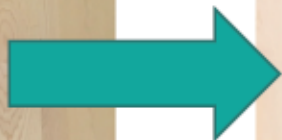
力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

腿後伸展

身體朝下壓腿**15~30秒**，換腳輪流伸展



臺南市中西區衛生所
Tainan West District Health Center

力躍運動
LI YAO POWER



銀髮養肌
居家運動

屁股坐椅

屁股往後坐下，再慢慢站起**10下**
一天至少做**3組**



雙手扶牆



往後坐再
慢慢站起

膝蓋彎
不超過腳尖



臺南市中西區衛生所
Taichung West District Health Center

力躍運動
LI YAO POWER

肌力訓練說明



彈力帶
肌力訓練

用力吐氣~放鬆吸氣

每個動作重複8~12下



休息1~2分鐘



以3組為原則



彈力帶
肌力訓練

拔劍

肱三頭肌、三角肌訓練



準備

抓握彈力帶
至腰際固定

動作

如拔劍姿勢
往斜上方拉



臺南市中西區衛生所
Central West District Health Office



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

側平舉

三角肌訓練

準備

將彈力帶坐
於臀部下方

動作

雙手向外側
向上打開



臺南市中西區衛生所
Tainan City West District Health Center



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

頸後下拉 斜方肌訓練



準備

將彈力帶
向上舉高

動作

繞過頭部後側
再向下拉



臺南市中西區衛生所
Tainan City Central District Health Office



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

手風琴

三角肌、闊背肌訓練



準備

將彈力帶
向前平舉

動作

雙手向外側
水平拉開



臺南市中西區衛生所

Taichung West District Health Center



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

二頭曲舉 肱二頭肌訓練



準備

雙手抓握
彈力帶
一腳向前踩住

動作

雙手抓握彈力
手肘彎曲
朝身體靠近



臺南市中西區衛生所



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

腳外開

※ 不穩可以一手扶住椅子
臀肌訓練



準備

將彈力帶
綁在雙腳大腿

動作

單腳向外打開



臺南市中西區衛生所



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

腳後伸

腿後側肌群訓練



準備

將彈力帶
綁在雙腳小腿



動作

單腳向後延伸



臺南中西區衛生所
Taichung West District Health Station

力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

腿上抬 髂腰肌訓練



準備

將彈力帶
綁在雙腳大腿

動作

單腳向上抬高



臺南市中醫藥協生所
Tainan City Chinese Medicine Association



力躍運動
LI YAO POWER



彈力帶
肌力訓練

腳前踢

股四頭肌訓練



※背部挺直
避免腰受傷

準備

將彈力帶
踩於腳底板下

動作

單腳向前踢出





彈力帶
肌力訓練

綁腿深蹲 下肢訓練



準備

將彈力帶
綁在膝上

動作

大腿微向外
撐開
向下深蹲



※雙腳保持
出力不讓膝蓋
向內靠



臺南市中西區衛生所
Tainan West District's Health Center



力躍運動
LI YAO POWER

相關資源搜尋



長者社區資源整合運用平台



臺南市中西區衛生所



臺南市中西區衛生所

Central-West District Health Station

地址：700臺南市中西區環河街94號

電話：(06) 2252403



經費由衛生福利部長照服務發展基金支應 廣告