



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 2 (低栄養予防①)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

食欲不振や体重減少のある方は要注意です！

- 低栄養とは、
エネルギーやたんぱく質などが不足した状態をいいます。
- 低栄養は、
体力や免疫力、筋力の低下などを引き起こし、要介護状態や寝たきりにつながります。
- 特に、高齢者は、
低栄養に陥りやすいので注意が必要です。

心あたりはありませんか？

- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ 転びやすくなった
- ✓ 固い物が食べづらい
(たくあん・さきイカ)



高齢者だから
「当たり前」、
「仕方ない」と
あきらめないで！

低栄養を防ぐために

1. 1日3食、食べましょう！

エネルギーや栄養素が、「不足する時間」を作らないことが大切です。

2. 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく！

主食・・・ご飯・パン・麺類など

主菜・・・肉・魚・卵・大豆等がメインのおかず

副菜・・・野菜・海藻類・きのこ等がメインのおかず

主食と主菜をしっかり食べて、
エネルギーとたんぱく質を
確保しましょう。



ごはん と 肉料理、魚料理、卵料理、大豆
のいずれか

3. 間食を上手に取り入れましょう！

一度にたくさん食べられない方は、間食として補いましょう。

牛乳・乳製品や果物がおすすりめです。

※ 食事療養中の方は、かかりつけ医からの指示を優先してください。