

今月のテーマは「低栄養」です

お食事たより

令和2年
NO.3

低栄養とは？

食欲の低下、食べにくくなるなどの理由から食事が減り、エネルギーやたんぱく質が欠乏して、健康な身体を維持できない状態です。

低栄養の疑いがあるかも？！ チェックリスト

- 食欲があまりなく、食事が減った
- かぜなどの感染症にかかりやすい
- 体重が減ってきた
- だるそう、元気がない、ボーっとしている
⇒⇒⇒注意が必要です！！
- 主食（菓子パン、おにぎり△、お茶漬け、麺類）だけや、
ご飯と味噌汁のみで済ましてしまう
- 1日2食で済ましてしまう
⇒⇒⇒栄養が足りないかもしれません！！

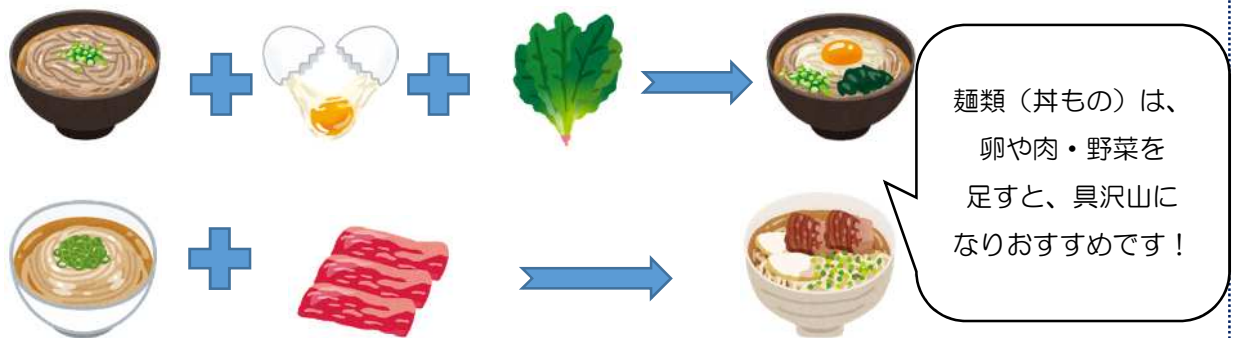
参考：じょうずに食べて元気に長生き 低栄養予防のお助けブック

食生活を見直すポイント

➤ 1日3食を食べましょう！

1日2食だった場合は、まず3食を食べることから始めましょう！
体が必要な栄養素は、1日2食では補いきれないのです・・・

➤ 食事に「プラス1」を目標にしましょう！！



・たんぱく質の多い、卵や豆腐、納豆があると安心です！

