



ていえいよう よぼう 低栄養を予防しよう！



ていえいよう 低栄養ってなに？

しよくじりよう へ かたよ しよくじ つづ ひつよう
食事量が減ったり、偏った食事が続いて、必要な「エネルギー」と「たんぱく質」が不足している状態のことです。

ていえいよう めんえきりよく たいりよく にんちきのう ていか
低栄養になると、免疫力や体力、認知機能の低下につながりやすくなります。

こころ 心あたりはありませんか？

たいじゆう へ
・体重が減ってきた

さかな にく たまご だいず だいずせいひん た
・魚や肉、卵、大豆・大豆製品をあまり食べない

す
・好きなものばかり食べている

しよくじ りよう へ しよくじ む
・食事の量が減った、食事を抜くことがある

あてはまるものが多いと低栄養のリスクが高くなります！



ていえいよう よぼう 低栄養を予防するには

● 1日3食きちんと食べて栄養不足を防ぎましょう

● 主食・主菜・副菜をそろえることで必要な栄養素をとることができ、栄養バランスが整います



【主食】

ごはん めんるい
ご飯・パン・麺類

【主菜】

さかな にく たまご だいず だいずせいひん
魚・肉・卵・大豆・大豆製品

【副菜】

やさい きのこ かいそう いもるい ちゅうしん りょうり
野菜・きのこ・海藻・芋類が中心の料理

★特に「たんぱく質」をしっかりとることが大切です★

さかな にく たまご だいず だいずせいひん いしき た
魚・肉・卵・大豆・大豆製品などを意識して食べましょう

てがる 手軽にたんぱく質を増やす工夫

単品の献立になっていませんか？

ごはんのみ



● ごはんにかつお節やしらすをのせる

ごはんのみ



● 味噌汁やスープに 卵 や豆腐を入れる

パンとコーヒー



● ハムやチーズをプラスしてハムチーズトーストに

● コーヒーに牛乳や豆乳をプラスしてカフェラテで



いつものおかずにプラスする！

● 野菜のお浸しに大豆の水煮を入れる

● サラダにゆで 卵 やサラダチキン、ツナ缶を入れる

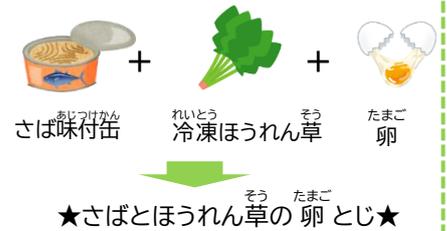


すぐに食べれるものを常備しておくとお便利です！

● ヨーグルト、チーズ、納豆(冷凍可能)、豆腐、卵 など

● 魚 や肉の缶詰、魚肉ソーセージはそのまま食べることができ、日持ちがするのでお勧めです

こんなレシピも！



食欲がない時や、一度にたくさん食べられない時は、少量ずつ数回に分けて食べたり、たんぱく質の多いおかずを優先して食べるなど工夫しましょう

～市が実施する「B型・C型肝炎ウイルス検査」のご案内～

1. 医療機関での検査(無料)【問い合わせ先】四日市市健康づくり課(354-8282)

対象 四日市市内に住民登録があり、
今までに、市の実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

申し込み方法 直接、健康づくり課(諏訪町1-5、市役所7階)の窓口まで
※申込書の郵送・ファクス送付を希望の場合は、健康づくり課までご連絡ください。
※申し込み内容を確認後、受診券を発行いたします。

2. 四日市市保健所での検査(無料、匿名)【問い合わせ先】四日市市保健所保健予防課(352-0595)

実施日 毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)の13時～15時、
毎月第4水曜日(祝日、年末年始を除く)の17時30分～19時

受診方法 四日市市保健所(総合会館5階)へ受診希望者が直接来所してください。
※結果を聞くために、再度来所が必要です。
※予約不要