

# 低栄養を予防しよう！

低栄養とは「エネルギー」と「たんぱく質」が不足した状態です。

免疫力が低下して風邪を引きやすくなるほか、筋肉量が減少することで転倒や骨折のリスクが高くなります。また十分な栄養が脳に届かないことで認知症につながりやすくなります。

最近、こんな様子はありませんか？

- 体重が減ってきた
- 肉、魚、卵、大豆・大豆製品をあまり食べない
- 食事の量が減った、食事を抜くことがある
- 好きなものばかり食べている

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！

## 低栄養を予防するには

基本はこの2つの  
ポイントから

### ① 1日3食、朝・昼・夕きちんと食べる

食事を抜いてしまうとエネルギーや栄養素が不足してしまいます。

一度に少量しか食べられない場合は、数回に分けたり、間食で補いましょう。

### ② 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

主食・主菜・副菜をそろえることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

#### 【主食】

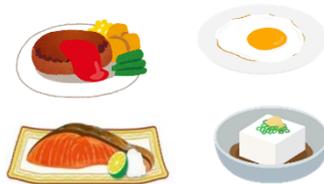
ごはん、パン、めん類



からだを動かす  
エネルギー源になる

#### 【主菜】

肉、魚、卵、大豆・大豆製品  
が中心の料理



筋肉や骨をつくる  
もとになる

#### 【副菜】

野菜、きのこ、海藻、  
いも類が中心の料理



からだの調子を整える

なかでもたんぱく質をとることが大切



➡ 肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを十分にとりましょう

## たんぱく質をしっかりとるために

### 便利な物はどんどん活用！

☆冷凍食品、レトルト食品、缶詰(ツナ缶、焼鳥缶など)を常備する



☆納豆、豆腐、サラダチキン、温泉卵など調理せずに食べることができるものを利用する



☆下処理済みの食材を購入する  
例) 味付けの魚、しゅうまい など

加熱するだけで  
食べることができる  
食材が便利！

### 自分でできるひと工夫

☆いつもの料理にプラスする

例) 汁物やスープに卵を入れる  
野菜のお浸しに大豆や油揚げを入れる



☆時間がある時に作り置きする



☆食べやすい食材、調理法を選ぶ

- ・肉が固くて食べにくい時はひき肉や薄切り肉を使う
- ・肉が脂っこくて食べにくい時は茹でる・蒸すことで適度に脂を落とす

◎食欲が無い時はたんぱく質を多く含むおかずを優先して食べましょう◎

食事の準備が難しい時は、..

電子レンジを利用して調理を簡単にしたり、時には惣菜や宅配を活用してもいいですね。



食習慣とあわせて、日中からだを動かすことも大切！

運動する、からだを使う趣味を楽しむ、ボランティアに参加するなど活動的な暮らしをすると心とからだの健康につながり、食欲増進にもつながります。



生活習慣をふりかえって、低栄養を予防しましょう♪