

低栄養を予防しよう

高齢になると、食欲減退や食事の質量の変化、口の機能低下などから、エネルギーやタンパク質が不足する低栄養になりがちです。

低栄養は、筋力や身体機能低下と言った負の連鎖を引き起こし、要介護状態になるリスクを高めます。

食事の注意点

◎一日3食規則正しく

少食の人はおやつなどの間食を足しましょう

◎主食をしっかり摂りましょう

エネルギーの源のご飯、パン、麺類など



◎タンパク質を多く含むおかずを毎食1品

肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆・大豆製品など

筋肉量を維持したい場合、体重1kgあたりタンパク質1g

例えば体重60kgの人が必要なタンパク質は60gです(一日の摂取量)



豚ロース肉
薄切り2~3枚
約12g



卵 1個
約6g



鮭1切れ
(70g)
約16g



納豆1パック
約7g



牛乳コップ1杯
(200ml)
約7g

◎市販の惣菜、宅配食、外食を利用

食事の支度がおっくうな時、バリエーションを広げたい時などに利用しましょう