

# すばる六甲 栄養だより



## 低栄養とは？

健康的に生活するために必要な量のエネルギーやたんぱく質などの栄養素が、食事から十分に摂取できていない状態のことをいいます。

高齢になると、**食べにくくなったり、食欲がない**といった理由から**低栄養**に陥る場合があります。

6ヶ月間で**2~3kg以上の体重減少**があった場合や**BMIが18.5未満**の場合は低栄養のリスクが高くなるため注意が必要です。

## 注意

- ① 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少があった場合
- ② BMI(体格指数)が18.5未満の場合

## 低栄養になると...



体力低下

筋力低下



## 食生活のポイント

### 1. 1日3食規則正しく食事を摂りましょう

欠食すると十分な栄養が摂れません。足りない場合はおやつも摂りましょう。

### 2. 主食をしっかり摂りましょう



ごはん、麺類、パンなど、エネルギー源である炭水化物を摂りましょう。

### 3. 主菜をしっかり摂りましょう



肉、魚、卵、乳製品など、身体を作るたんぱく質を摂りましょう。

### 4. 楽しく食事できる環境づくりを



好きなものや食べたいもの、楽しい思い出につながる料理などを試してみましょ。リラックスできる音楽を流すなど楽しく食事ができる環境づくりをするのもおすすめです。