

すばる六甲 栄養だより 4月

低栄養になると…？

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。

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。

低栄養になると以下のイラストのような影響が現れることがあります。

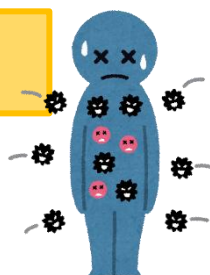


体重減少

体力低下



筋力低下



免疫力の低下

低栄養になるのを防ぐためにも…！

(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う。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。

