

果物や乳製品は、
デザートやおやつに



1食に4つの器をそろえましょう!

主 菜

(肉 魚 卵 大豆製品など)



副 菜

(野菜 きのこと 海藻 芋など)



水分



主 食

(ごはん パン 麺など)



副菜
または
具だくさんの
汁



無理をせずに
続けましょう

食事について
医師等から指導
を受けている
場合は指示に
従って下さい

楽しく食べて元気にすごそう



よくかんで
食べましょう

低栄養予防のための食事のポイント



元気で長生き
してね♡

1 たんぱく質を多く含む食品を食べましょう

低栄養を予防するためには、たんぱく質を十分摂取する必要があります
たんぱく質を多く含む食品には、次のようなものがあります

肉	魚介	卵	大豆製品	乳製品
※肉と魚介の摂取は1:1の割合に		※牛乳なら200ml程度		

2 いろいろ食品を食べましょう

色々な食品が食べられていますか？ チェックしてみましょう!!

肉	魚	卵	大豆製品	乳製品	海藻	緑黄色野菜	果物	いも	油	穀類

3 水分をしっかりとりましょう

水分をこまめにとることは、血栓を予防し、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があります
脱水症も予防しましょう (慢性心不全や慢性腎不全などの方は主治医に水分制限の有無を確認して下さい)

4 食欲のない時は……

- ・おかずを先に食べ、ごはんは、食べられるだけにしましょう
- ・食べやすい物を好きな時に食べましょう

5 食事づくりがめんどうなときはこちら

スープ・みそ汁の素 | レトルト食品・冷凍食品 | 合わせ調味料 | おかず缶

お湯をそそぐだけで・温めるだけで本格的な味わい! 材料だけで味付け簡単!

味付けが濃いめなので、塩分のとりすぎに注意
・野菜をたっぷり入れる ・汁は半分残す

野菜やわかめ
卵・肉を
プラスして

6 給食サービス・宅配も上手に利用!

種類も
増えています!

★楽しさにもひと工夫を

- ・家族や友人と一緒に食事を!!
- ・外食も楽しみましょう
- ・食器や盛りつけにもひと工夫
- ・料理教室にも参加しましょう (献立のレパートリーを広げましょう)

低栄養チェック

①あなたはBMI (体格指数) はいくつですか?

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

②ここ6ヶ月で体重が2~3kg減りましたか? はい いいえ

BMI 18.5未満または、6ヶ月間に2~3kg位の体重減少のある方は低栄養状態になっている可能性があります