

さわやかだより

食事で健康に！

低栄養を予防しよう



低栄養は食事の量が少なくなる、かむ力が弱くなる、食事内容が偏るなどの理由で栄養状態が低下し、身体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態をいいます。

慢性的に栄養が足りなくなると筋肉が落ちると、身体活動がスムーズに行えなくなります。また、転倒して骨折するなどの心配もあるので、予防が大切です。

こんな様子は
ありませんか？

チェックがついた人は
注意が必要！

- 半年以内に2kg以上体重が減る
- 欠食することがある
- 肉や魚をあまり食べない
- 好きなものばかり食べている

元気に過ごすための食生活

1日3食が基本

朝食、昼食、夕食の3食をきちんと食べることが低栄養予防の基本。1度に食べられないときは間食で補いましょう。

毎日10食品を目標に

低栄養を予防するためには食品をバランスよく食べることが重要です。たんぱく質を中心に10食品を毎日摂ることを心がけましょう。

10食品

- ①肉
- ②魚介類
- ③卵
- ④大豆・大豆製品
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥緑黄色野菜
- ⑦海藻類
- ⑧いも類
- ⑨果物
- ⑩油脂類



たんぱく質の 1日当たりの目安量

- ◆うす切り肉(3枚程度で60~70g)
- ◆魚の切り身(1切れ約80g)
- ◆卵(1個約50g)
- ◆豆腐(1/3丁約100g)

朝・昼・夜の食事に、いずれか1種をバランスよくとりいれましょう。



自分でできる食事の工夫

<作り置き>

多めに作ったおかずを1食分ずつ小分けにして、冷凍しておく。

<肉をおいしく>

肉が固いと感じたら、細かく切ったり、しゃぶしゃぶ用のうす切り肉を使用する。

<食べにくいときはとろみ>

炒め物をあんかけにしたり、汁物にとろみをつける。

～各種検診の申込み受付中です～

乳がん・子宮がん検診

日時・会場

- 1月25日(木) 健康福祉センターさわやか
- 1月26日(金) 洞爺ふれ愛センター

冬の健康診断

日時・会場

- 2月7日(水)・8日(木) 健康福祉センターさわやか
- 2月9日(金) 洞爺ふれ愛センター

※申込みが必要です。時間など詳細は”ちらし”をご覧ください。

問合せ 健康福祉課 (☎ 76-4006)