

シニア世代は低栄養予防！

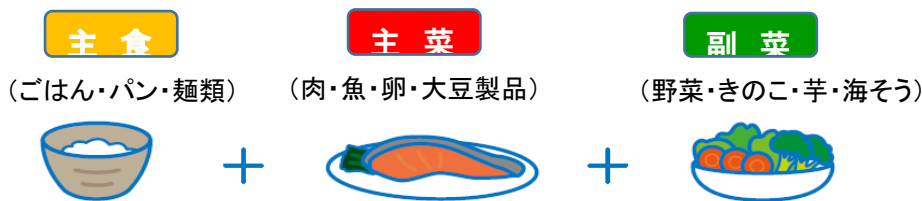


ポイント① 低栄養を予防する

- ①必要なエネルギーを摂取する（体重や筋肉の減少を防ぐ）
- ②必要なたんぱく質・カルシウムを摂取する
（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳などをバランスよくとる）

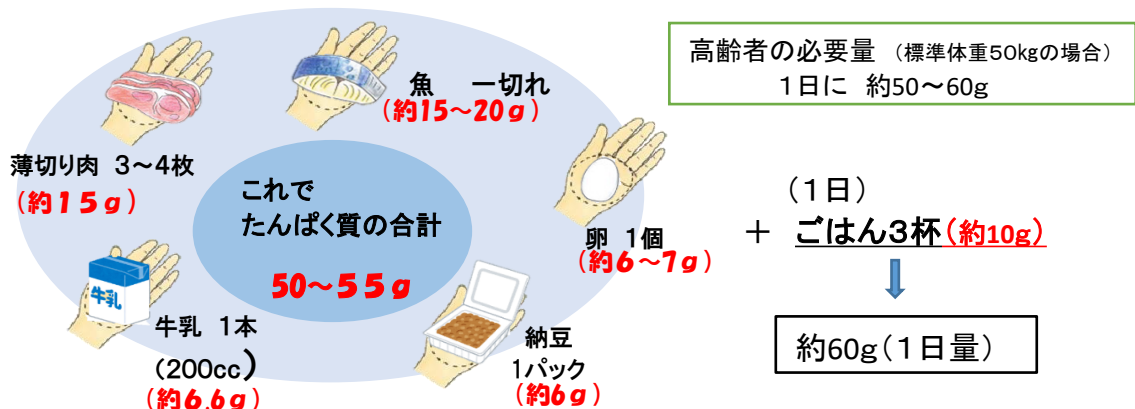
ポイント② フレイルを予防するための食事目標

- ①**1日3食**しっかり食べましょう！
・3食で必要量が摂れない場合は間食等で補いましょう。
- ②**栄養バランス**の良い食事を心がけましょう！
・毎日の食事には筋肉のもととなる**魚・肉・卵・大豆製品**や骨を強くする**牛乳・乳製品**を意識して摂るようにしましょう。



- ③**毎食「たんぱく質」**を多く含む食品を摂って筋力を維持しましょう！
・1回の食事に1～2品摂ることで、たんぱく質20g程度を摂取することができます。
（※腎臓病などの疾患をお持ちの方は医師の指示に従って摂るようにしてください）

(1日に必要なたんぱく質量の目安量)



※(g)⇒たんぱく質量

- ④**全部食べられない時は主菜(おかず)から食べましょう！**