

### ① 良質なたんぱく質を しっかり摂る

1回の食事に必ず1品  
たんぱく質のおかずを  
いれましょう。



#### ワンポイントメモ

用意するのが難しいときは、味噌汁に豆腐を入れたり、しらす干しを加えたりしましょう。また、食事にあわせて、牛乳、ヨーグルト、卵豆腐、缶詰などを加えてみるのもいいでしょう。

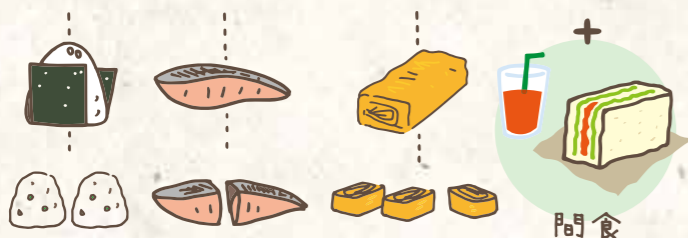
### ② 順番を変えて「おかず」から

ごはんなどの炭水化物でお腹がいっぱいになる前に、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べましょう。



### ④ 1日の食事回数を増やす

1度の食事量を増やすことが難しい場合は、食事の回数を増やしてみましょう。1食分を2回に分けたり、食事に間食を加えたりすることで、1日の栄養の摂取量を増やすことができます。



## 普段の食生活から 見直してみませんか? 低栄養の 予防方法

### ③ ゆっくりよく噛んで食べる

噛めば噛むほど唾液がたくさん出て消化を助けます。  
よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。



### ⑤ スポーツでお腹を減らして

ウォーキングやストレッチなどの運動も取り入れて活動量を増やして空腹になれば、食欲アップにもつながります。



- 体重が減っていく
- 風邪などの感染症にかかりやすく治りにくい
- 皮膚が炎症を起こしやすい
- 下半身や腹部がむくみやすい
- 肌が乾燥して弾力がない
- 転んだりつまずいたりしやすい



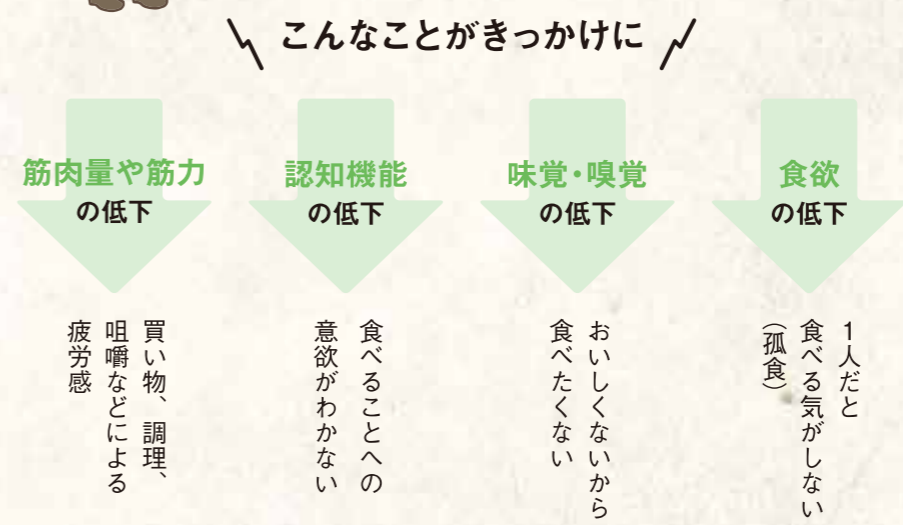
低栄養のときには  
こんな症状が見られます

しっかり食べているようでも、体の健康状態に不調が続く...。そんな症状はありませんか?もしかすると、あなたの食事に、エネルギーやたんぱく質が不十分なのかもしれません。偏った食事、健康を保つために必要な栄養素が足りない状態を「低栄養」といいます。「加齢のせい」とそのままにせずに、しっかり食生活を見直してみませんか。

あなたの食事は大丈夫!?

# 「低栄養」になっていませんか?

## 高齢者に多い低栄養



コレって  
おいしいのかしら...



監修  
グリーンホスピタリティ  
フードマネジメント株式会社  
グランガーデン熊本営業所  
管理栄養士 緒方奈美さん