



低栄養になっていませんか？

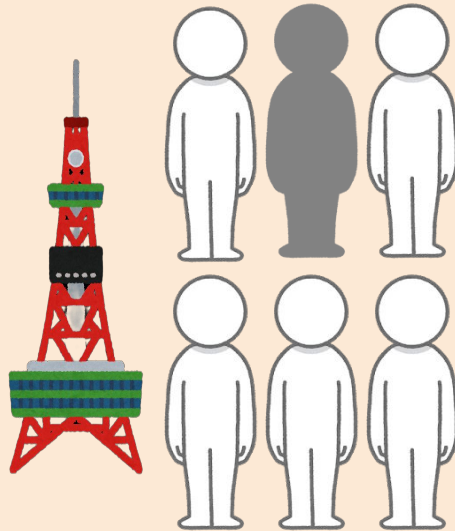
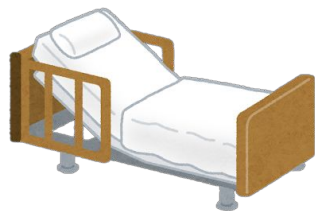
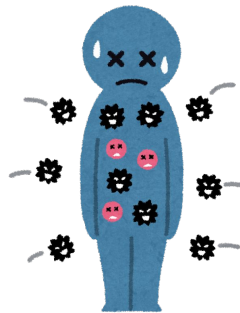
低栄養とは

食事量が少なかったり、偏った食事を続けたりすることにより、**栄養不足**になっている状態のこと。

影響

体力・筋力・免疫力が落ち、**感染症**にかかりやすくなる。

要介護状態のきっかけになる。



札幌市民
65歳以上の
6人に1人が
低栄養傾向

(令和4年札幌市健康・栄養調査)

低栄養予防の食事のポイント

① **3食**しっかり食べる。
間食を適度に食べる。



② 1日2回以上、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる。



主食
ごはん
パン
めん類



主菜
肉 魚
卵
大豆製品



副菜
野菜 いも
きのこ
海藻

③ いろいろな食品を**まんべんなく**食べる。(詳しくは裏面→)

おいしく食べて低栄養予防！



低栄養予防の食事のポイント

③いろいろな食品をまんべんなく食べる。

主食(ごはん・パン・めんなど)の他に毎日食べてほしい食品です。

いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができ、要介護状態のリスクが低くなります。

合言葉は

さあ にぎやか にいただく



さかな



あぶら



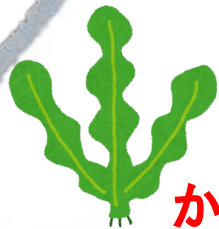
にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう (に)



いも



たまご



だいず
(大豆製品)



くだもの