

しっかり食べて低栄養を予防しよう

エネルギーとたんぱく質を十分に摂ろう

加齢に伴い食が細くなり、慢性的な栄養不足になることがあります。また、消化・吸収の衰えから、高齢者は気づかぬうちに低栄養になり、免疫力が低下し、病気に対する抵抗力が弱まります。食事ですっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけましょう。



低栄養予防の ポイント

● 食欲がないときは
おかずを優先
して食べよう!



● 健康のために
塩分は控えめ
にしよう!



● 楽しい共食の
機会をつくらう



● 少しずつでも
必ず1日3食
食べよう!



● こまめに
水分補給を
心がけよう!



● 肉・魚・卵・乳製品などの
動物性たんぱく質
を十分に!



フレイル(虚弱)とは?

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害や要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと言います。食欲の低下や運動量の低下のほか、低栄養も原因のひとつと言われています。

バランスの良い食事 で免疫力を高めよう!

栄養をバランスよく摂ることで健康維持がめざせます。発酵食品やきのこ類などの食物繊維を摂って腸内環境を整えれば、免疫力も高まり、感染症の予防につながります。