

低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

1 1か月に一度体重を
量りましょう



4 エネルギーとたんぱく質が多く
含まれる食品を食べましょう

☆牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、まんじゅうなどにはエネルギーやたんぱく質が豊富に含まれています。

2 主食と主菜を毎食
しっかり食べましょう



☆主食は、ごはんやパン、めん類などエネルギーやたんぱく質の供給源です。

☆主菜は、魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の供給源です。

3 食欲のないときは、
好きなものを
好きなときに
食べましょう



5 脱水症状を
予防するために、
水分を十分に
とりましょう

6 口腔状態や運動・身体活動、休養（睡眠）
の生活リズムを整えることも大切です