



# 低栄養を予防しましょう！②



～痩せてきたら要注意！～

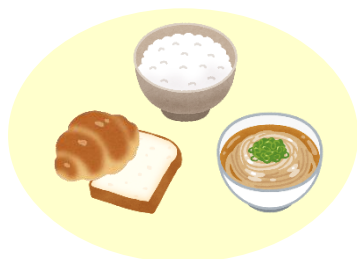


## 低栄養を予防するための食生活のポイント

### ① 1日3食食べる

1食でも抜いてしまうと1日に必要な栄養を摂るのが難しくなります。  
3食食べることで生活リズムが整います。

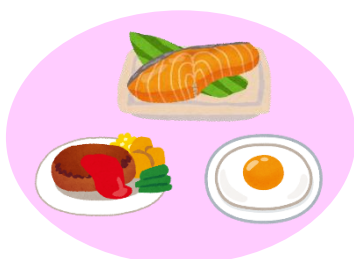
### ② 主食、主菜、副菜をそろえてバランスのとれた食事を



主食

〈ごはん、パン、麺類など〉

+



主菜

〈肉、魚、卵、大豆製品を  
使った料理〉

+



副菜

〈野菜、海藻、きのこなどを  
使った料理〉

### ③ たんぱく質を意識して毎食しっかり摂る

たんぱく質は筋肉の材料となり、体力や免疫力の維持にも役立つ重要な栄養素です。



魚介類



卵



肉類



大豆製品



乳製品

(たんぱく質を多く含む食品)

### ④ 食べられない時には無理をしない



好きなものを食べる  
何回かに分けて食べる



おやつでエネルギーやたんぱく質を補う(ヨーグルト、アイスクリーム、バナナなど)



イオン飲料、栄養補給の出来るゼリーや飲料を利用する。