



今日からできる！低栄養予防

「低栄養」になると、要介護状態のリスクが高くなります。

低栄養を予防するために、以下のポイントをチェックして、ご自身の食生活をふり返ってみましょう！



調理するのが大変だから、
いつも同じもの…
食べる量も減ってきた…

低栄養の落とし穴に注意！

食べる量が減ってしまうと、エネルギーやたんぱく質など、いろいろな栄養素が不足してしまいます。

「低栄養」とは…

からだに必要な栄養が足りていない状態を言い、食べる量が少ないだけでなく、偏った食事でも起こります。

1 主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食

熱や力になる

ごはん、パン、麺などから1つ



主菜

からだをつくる

肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理から1品



副菜

からだの調子を整える

野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理から小鉢1～2品分



1日1回は、乳製品と果物を食べましょう

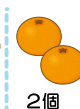
〈例〉



または



200ml



2個



1本



1/2個

どれかひとつ分

2 たんぱく質をしっかりと食べましょう！

《1日の目安》

・肉…50g



・納豆…1パック



・魚…1切れ



・牛乳…コップ1杯



・卵…1個



食欲がない時や、量が食べられない時は
主菜を優先しましょう！

食事のとり方のコツ

- ・市販のお惣菜や冷凍食品も活用
- ・主食・主菜・副菜がそろった配食弁当の利用も選択肢の1つ

〈例〉



レトルトの煮魚



冷凍ハンバーグ



4 2025
APRIL

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
6	7	8	9	10	11	12
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
13	14	15	16	17	18	19
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
20	21	22	23	24	25	26
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
27	28	29 昭和の日	30			
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交			

5 2025
MAY

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日
				運・食・交	運・食・交	運・食・交
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
11	12	13	14	15	16	17
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
18	19	20	21	22	23	24
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
25	26	27	28	29	30	31
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交