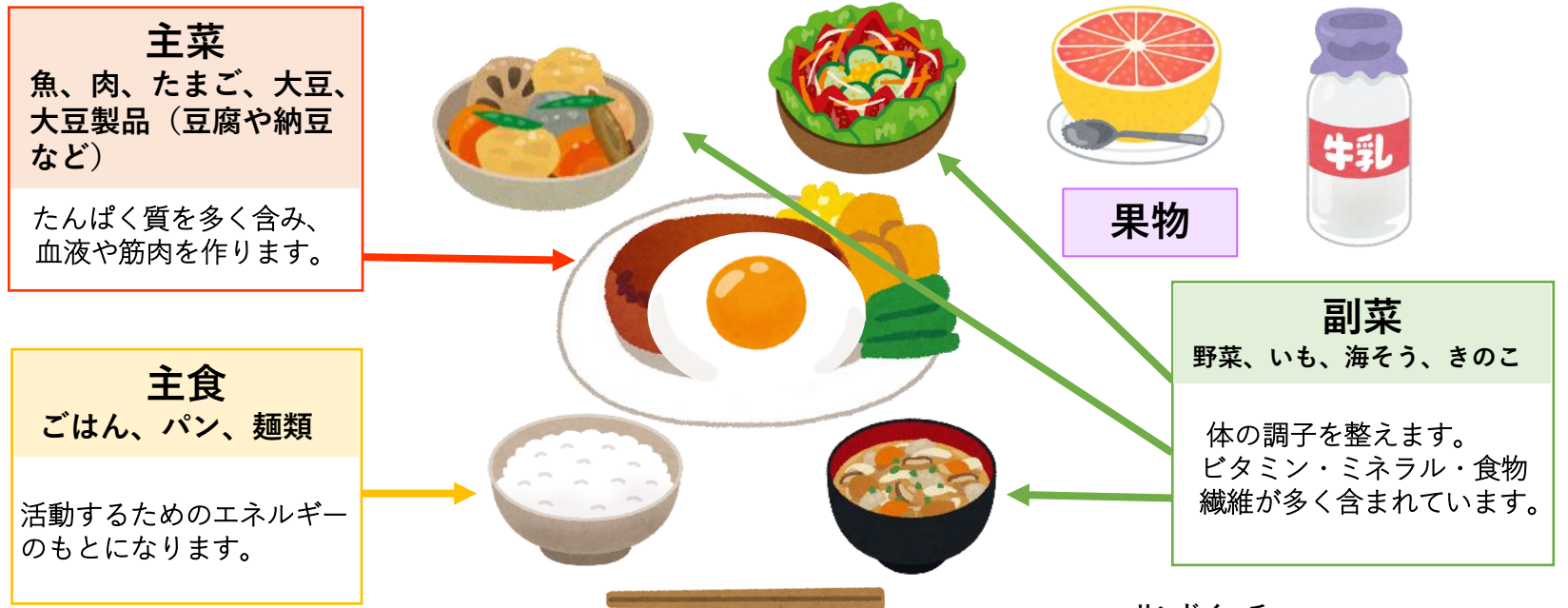


＼元気にいきいきと過ごすために／

低栄養(やせすぎ)予防

高齢になると
低栄養のリスクが
高まります

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。



- 1日3食決まった時間に食べ、欠食しないようにしましょう。
- 間食でエネルギーとたんぱく質を補給しましょう。
- 家族や友人と語らいながら食事をするなど、楽しく食べる雰囲気作りも大切です。

サンドイッチ
具の入ったおにぎり

牛乳・乳製品

<参考文献>

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html> 厚生労働省 介護予防マニュアル（改訂版：平成24年3月）について