

# ～ 高齢者の低栄養 ～

高齢になると食事量が減り、あっさりしたものを好む傾向に。気づかぬうちに食事が偏りがちになったり、消化・吸収の機能が低下したりもします。

この状況が続くと、エネルギーやたんぱく質が不足し、**低栄養**になるリスクが高まります。

まずは3食、きちんと食べることから始めましょう。  
バランスの取れた食事とは

**主食**（ごはん、パン、めん類など）

**主菜**（魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理）

**副菜**（野菜などを使った料理 サラダ、お浸し、煮物等）

**牛乳・乳製品**

**果物**

を揃えるように意識することです。



エネルギーやたんぱく質不足による**低栄養**予防には、**主食や主菜**をしっかり食べることが大事だって！  
**肉やお魚・大豆製品**などはどれか1品でも毎食食べないとね！