

低栄養予防の食事

栄養が不足するとどんなことがおきる？



体重（筋肉量）が減少する。風邪など感染症にかかり
転びやすくなる。



やすく、治りにくい



傷や褥瘡（じよくそう：床ずれ）
が治りにくい

食事のポイント

- 1日3食、しっかり食事をとりましょう。
- 食事のバランスを整え、主食、主菜、野菜は毎食そろえ、乳製品、果物は1日1回を目安に食べましょう。特に主菜はたんぱく質を多く含むため、必ず毎食食べるようにしましょう。
- 食事の用意が難しい場合は、市販品（惣菜やレトルト）も利用しましょう。

毎食そろえるもの



1日1回



1日1回



- 間食や栄養補助食品で栄養をおぎなしましょう。



栄養補助食品



乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）



デザート（アイス、ビスケット、プリン）

食べられない状況が続く場合は、医師、看護師、管理栄養士へご相談ください。