

せっかく食べているのに もったいない！

「ご飯だけ」、「パンだけ」ですませていませんか？



食事の準備が面倒

朝と昼兼用の食事で

肉魚はあまり
食べたくない

こんな食生活が長く続くと
徐々に筋肉量や免疫力が低下

※ この傾向が **低栄養**
「たんぱく質」と「エネルギー」が欠乏した状態

骨折、認知機能の低下へ…

「寝たきり状態」に近づく

▶ 低栄養を防ぐには…

- ① **週に1回、体重測定** をしてみましょう！
6か月間に2～3kgの体重減少があると危険信号！
- ② **食事内容の振り返り** をしてみましょう！

裏面へ ⇒

食事の目安

自分の手を使って1日に食べる目安量を確認することができます。
手の大きさにあった量が、自分の適量の目安です。

主食

エネルギーに
なる

ごはん、パン、
めん類、いも類など

1食につき
両手1杯
(1日に3杯)

(例)



主菜

身体をつくる

肉、魚、卵、
大豆製品など

1食につき
片手1~2杯
(1日に4杯)

(例)



副菜

からだの調子を
整える

野菜、きのこ、
海藻、蒟蒻など

1食につき
小鉢1~2個

(例)



果物

1日握りこぶし1つ

(例) パナナ：1本
みかん：2個
りんご：半個



牛乳・乳製品

1日1つ

(例) 6Pチーズ：1つ
牛乳：コップ1杯



▶下記の食品を足して、栄養量アップ!



「たまご雑炊」に



「ピザトースト」と
「牛乳」に

