

# 低栄養予防のポイント



「低栄養」とは、からだに必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養が足りていない状態です。3つのポイントをチェックして、低栄養を予防しましょう！

## 1 主食・主菜・副菜 をそろえる

**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**を食しましょう  
または  
200ml(g) または 2個 1本 1/2個 どれかひとつ分

## 2 たんぱく質 をしっかりとる

**1日の目安**  
・肉...50g  
・魚...1切れ  
・卵...1個  
・納豆...1パック  
・牛乳...コップ1杯

### たんぱく質をとるための工夫

**主菜を積極的に!**

塩むすびを 鯖おにぎりに  
味噌汁を 豚汁に

**普段の食事にプラス!**

+ハム、卵、チーズ

+納豆、鯖フレーク

**缶詰やレトルト、冷凍食品などを活用!**

**水分補給ポイント** のどが渇く前に 時間を決めて こまめに 加齢によりのどの渇きを感じる感覚が低下するため、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。特に入浴や運動時には汗をかくため、前後に水分を摂取しましょう。

# 2 2027 FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28						
運・食・交						

# 3 2027 MARCH

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