



しっかり食べるは健康の基本！

低栄養予防のポイント



食事は1日3回きちんと食べる（必要な栄養をとります）

肉・魚・卵などの良質なたんぱく質をとる（不足すると老化につながります）

主食+主菜+副菜をそろえて食べる（栄養のバランスをとります。）

食欲の無いときは、無理をしない（食べる量や固さ、間食を利用）

家族や友人との会食の増やす（食事がよりおいしく感じます）

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事

副菜

★ 肉・魚・大豆（大豆製品）卵

主菜

主食

副菜

ごはん 麺 パン

野菜、海藻類、きのこ類を使った料理



1日1回(乳製品・果物)

