

「低栄養対策」していますか？

コロナが落ち着いてきて、久しぶりに友人に会おうかな…けれどなんだか身体がだるい、食欲もなくて体重が減ってきた…そんなことはありませんか？

低栄養とは：食事から摂取する栄養素が、健康的に生活するために身体が必要とする量より少ない、摂れていない状態。
特に体を動かすために必要なエネルギーや筋肉などをつくるもととなるたんぱく質の2つが重要です。

①エネルギー

1日に必要なエネルギー(75歳以上)
男性 1800カロリー
女性 1400カロリー

②たんぱく質

1日に必要なたんぱく質
体重1kgあたり1.0~1.5g
例：体重60kgあたり60~90g

～1日1600カロリー、たんぱく質70gの目安～

朝



昼

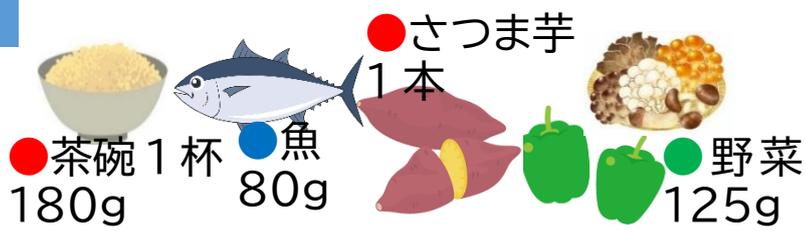


間食



● 身体をつくるもととなる(エネルギー)
● 血や筋肉のもととなる(たんぱく質)
● 体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)

夕



● 野菜は1日350gが目安です

◎ちょい足しのおすすめ

量がたくさん摂れない…と悩んでいる方には

ごはん→お供として鮭フレークやしらす干し、かつおぶし、しぐれ煮、ふりかけなどもおすすめです。

うどん→油揚げ、揚げ玉、卵、ちくわなどを入れてエネルギーやたんぱく質を一緒に摂りましょう。

ヨーグルト→高たんぱくのヨーグルトにジャムやはちみつ、こしあん、きな粉など味をつけると食べやすいです。

