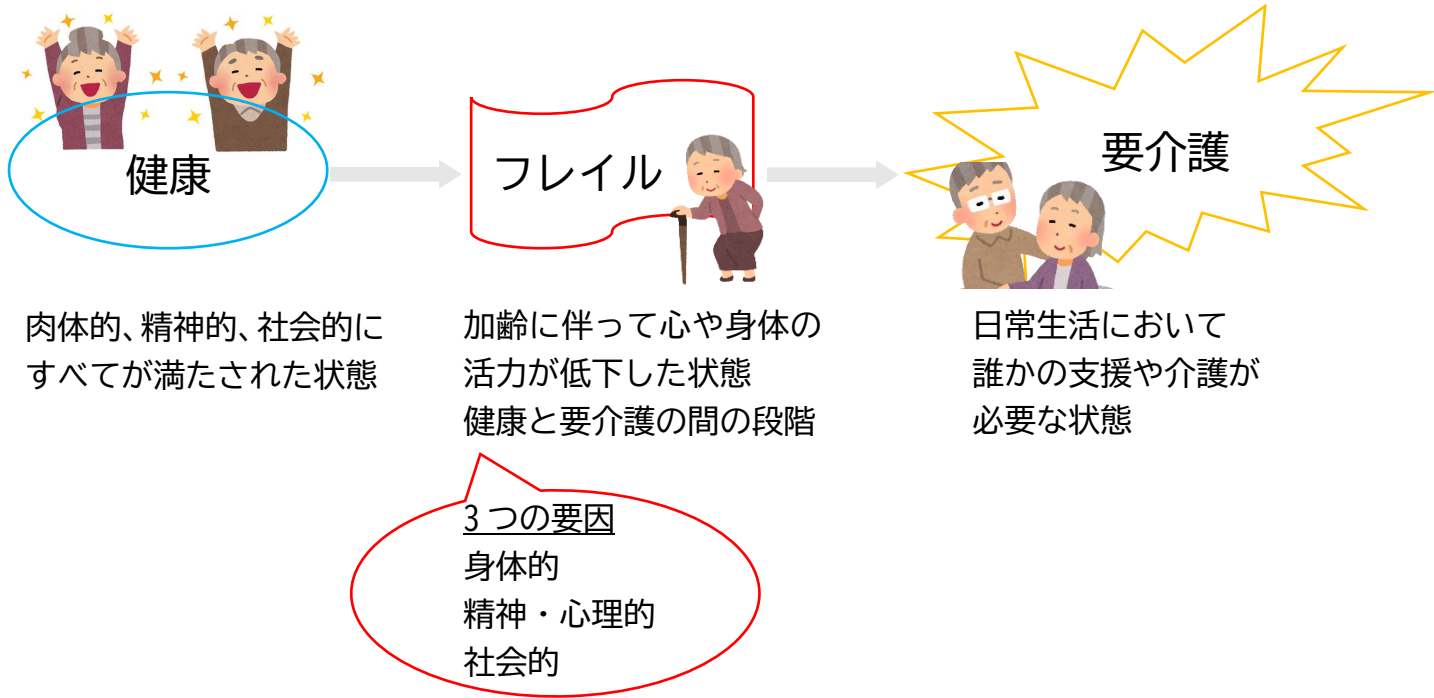
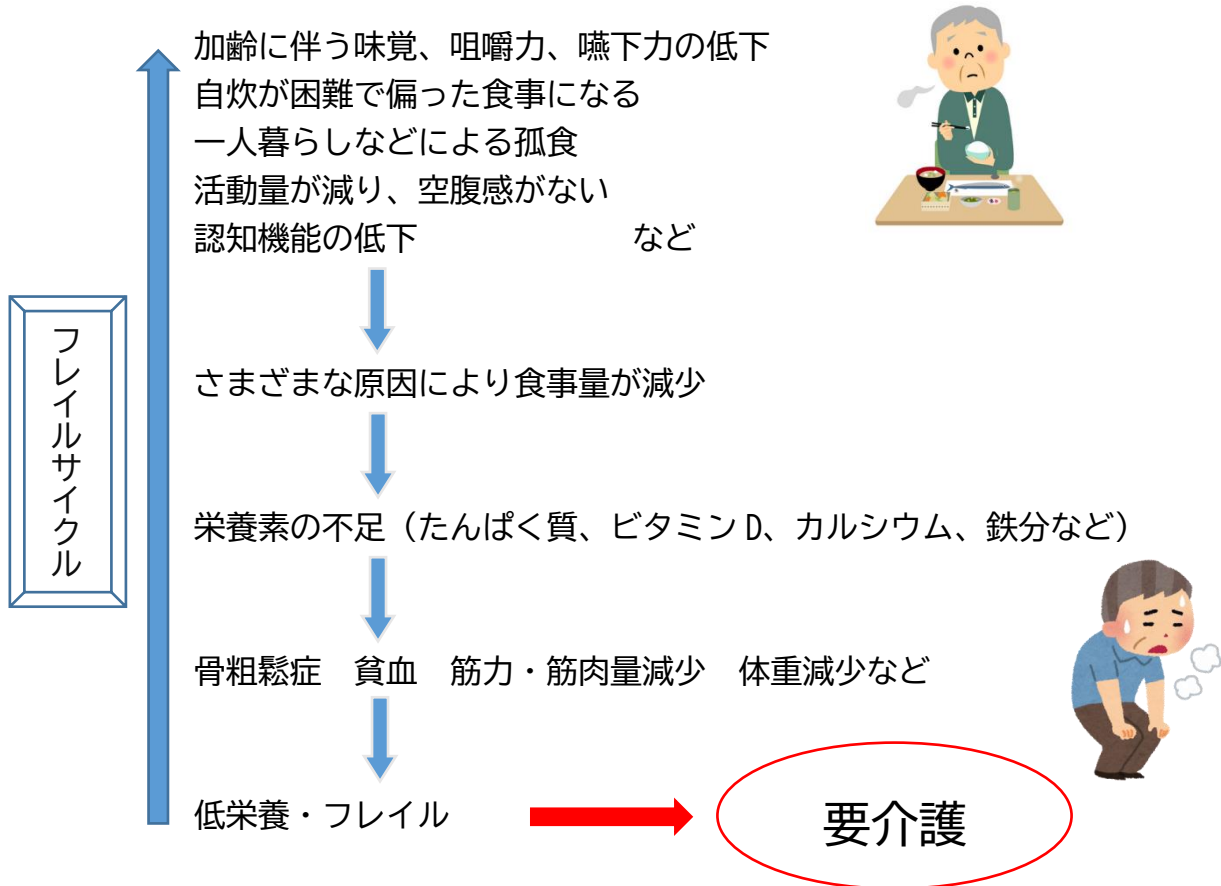


# おいしく食べて低栄養予防！



## フレイル・低栄養の原因



### 積極的にとりたい栄養素

エネルギー補給のため

→たんぱく質…魚、肉、卵、豆、豆製品、乳製品

カルシウム調節、筋肉生成のため

→ビタミンD…乾燥きくらげ、いわし、にしん、鮭、乳製品

骨粗鬆症予防のため

→カルシウム…桜エビ、しらすなどの小魚、大豆製品、乳製品

貧血予防のため

→鉄分…海藻類、かきやあさりなどの貝類、レバー

味覚の低下予防のため

→亜鉛…かきなどの魚介類、牛肉、穀類

### フレイル予防の食事方法

1食分は少量でもよいため3食きちんと食べる

すぐに食べたり飲んだりできるものを冷蔵庫に入れておく

(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)

食欲がないときはご飯ではなくおかずを先に食べる

エネルギー源である油脂類が不足しないように注意する

おやつを洋菓子にする

かさを減らし食べやすくするため野菜は火を通す

歯科検診を定期的に行う

会食(人との食事)の機会を作る

など



バランスよく食べなければと気にしすぎるとかえってストレスになってしまう  
食欲がないときには好きなものから食べるなど、無理をしないように！