

さあはじめよう介護予防④

[低栄養防止編]

食生活で活力増進

バランスよく食べることが、体力を養って衰弱を防ぎ、食事を楽しむことは食欲増進にも繋がります。

若さと元気を保つ食生活を心がけましょう。

【食生活のポイント】

▼エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品を食べましょう。

▼油やバターを使った料理が不足しないようにしましょう。

▼主食と主菜を毎日食べましょう。

▼三食をバランス良く取り、欠食しないようにしましょう。

▼食欲がない時は好きなものだけでも食べましょう。

▼牛乳は毎日飲むようにしましょう。

▼1カ月に1度は体重を計りましょう。

▼脱水症状の予防のため水分を十分に取ります。

【調理のポイント】

▼やわらかく

▼噛み切りやすく

▼飲み込みやすく



あなたの栄養状態をチェックしてみましょう。

① 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。

■はい □いいえ

② 体重（体格）指数＝BMI

BMI …… 体重□kg ÷ 身長□cm ÷ 身長□cm

※例えば体重60kg、身長165cm（1.65m）の場合

[60 ÷ 1.65 ÷ 1.65 = 22]

■ 18.5未満 □ 18.5以上



※ ■に該当する場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。

◎問い合わせ先

地域包括支援センター（保健衛生課内）

☎ (86) 1111 [内線 1161]