



日差しが暖くなり、春の訪れを感じるようになってきました。桜のつぼみも色づき初め、お花見の季節ももうすぐですね！
今回のテーマは、「低栄養を予防する食事について」です。

☆低栄養を予防する食事とは？

①バランスのいい食事 ～量より質を！～

主食・**主菜**・**副菜** の3つを揃えるとバランスがよくなります。

副菜 (ビタミン・ミネラル)

野菜・海草・イモ類

野菜料理を中心に

1~2品食べましょう！



主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵・大豆製品

の中から1品食べよう！

主食 (炭水化物)

ご飯・パン・麺

主食は一番のエネルギー源です

毎食一定量食べましょう！



※汁物は塩分・水分が多いので、食べない方がよい

汁物は献立に入れる

なら1日1食まで

具たくさん

汁を控えめに



- ・野菜や海草をあまり食べない
- ・おかずは1品のみ (例：ご飯+肉料理のみ)
- ・お菓子などの間食が多く、食事の量が全体的に少ない 等等・・・

このような食事をしている方は、栄養バランスが偏っています。食事を見直しましょう！

②必要なカロリーをしっかりとりましょう。

カロリー不足では、大切な身体のとたんぱく質がエネルギーとして使われてやせてしまいます。栄養状態の維持、改善のためには、たんぱく質だけでなく、十分なカロリーが必要です。

★カロリーアップのコツ ～油やでんぷん製品を利用しましょう～



- ・サラダにマヨネーズやオイル入りドレッシングをかける

※リン値が気になる方は、低リンのマヨネーズもおすすめ！

当院で販売していますので、栄養士までお声かけください。

- ・てんぷらやフライなどの揚げ物、油炒めなどを献立に取り入れましょう



- ・春雨やくずきり、ビーフンなどのでんぷん製品もおすすめ！

③食欲がなく食べられないときは、カロリー不足にならないように間食や補食をしましょう！

★おすすめの間食

口当たりがよく、
食欲がなくても
食べやすい

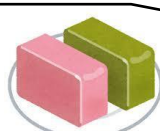
食欲がない・・・



水ようかん



ゼリー



ういろう



シャーベット

★間食は必ずしも「甘いもの」でなくてかまいません



おにぎりなども
おすすめ！

※カリウムやリンを多く含むおやつは食べすぎに注意しましょう！



ケーキやプリンなど
→リンを多く含む



ポテトチップス、芋けんぴなど
→カリウムを多く含む



④調理・食べ方のポイント

- 1) 料理にはレモンなどの酸味や生姜・にんにくなどの香辛料を加えましょう。酸味を加えると味がすっきりとして食べやすくなり、にんにくや香辛料は食欲増進の効果があります。
- 2) 料理は見た目も重要です。食器や盛り付け方を工夫して、「食べたい」「おいしそう」と思うと、食欲も湧きます。

③栄養補助食品を利用する

当院で手軽にカロリーやたんぱく質がとれる栄養補助食品も販売しています。ご希望の方は栄養士までお声かけ下さい。