

食事、食べられていますか

食事で低栄養を予防しましょう

短期間で体重が減少すると、、、

転びやすくなる、骨折しやすくなるだけでなく**風邪などの感染症**にかかりやすくなり、治りにくくなります。

食事で気をつけたいポイント

食事は1日に3回食べる

★3食規則的に食べることを意識し、食事は絶対に抜かない。

★食欲がないときは、おかずを先に食べ、ご飯を残す。



様々な食材を食べる

★主食・主菜・副菜を基本とし、バランスの良い食事を心がける。

★一回に食べられる食事量が少ない時は、間食を取り入れる。



たんぱく質を食べる

★肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を毎食食べる。

たんぱく質は、元気に過ごすためにとても大切な栄養素の一つです。



保存食品を利用する

★缶詰や乾物、レトルト食品をうまく活用する。

★買い物で野菜等を買ったときは、冷凍保存をし、保存期間を長くする。



※病院で食事について指導を受けている際は、主治医に相談してください。

食事でわからないこと、心配なこと等があれば
滝川市保健センター ☎0125-24-5256 栄養士にいつでもお電話ください。

