

# 健康な毎日は 食事から

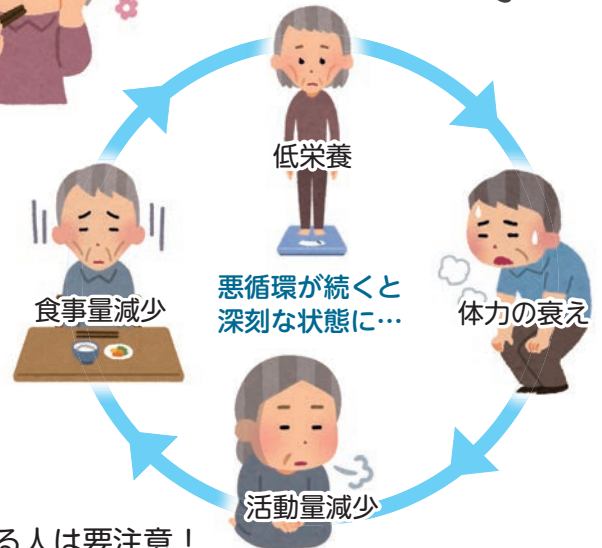
新型コロナ  
に  
負けない



外出を控え、体を動かさない生活が続くと食欲が低下し、気付かないうちに「低栄養」になっていることがあります。この状態が続くと、体力が衰えてさらに活動量や食事量が減っていくという悪循環になってしまいます。

低栄養を改善することは、体力の衰えを予防するだけでなく、免疫力を高め、感染症を防ぐ効果もあります。自分の体を守るためにポイントを意識しながら食事を取り、低栄養を予防しましょう。

問合先 健康づくり推進課(4西3 であえーる岩見沢3階)  
☎ 25-5540



## 低栄養とは

カロリーとたんぱく質が不足した状態。痩せている人だけでなく、肥満気味の人でも低栄養になる可能性があります

## 2つ以上当てはまる人は要注意！

- 1日3食とっていない
- ご飯や肉、魚などを食べる量が減っている
- 体重が減ってきた
- 食事のとき、噛んだり飲み込んだりするのが大変に感じる

## 低栄養を予防するには？

### ステップ1

#### 1日3食しっかりとる

朝食、昼食、夕食をしっかりと食べることが低栄養予防の基本です。毎食、少しでも食べるようにしましょう。

1回の食事量が少ない場合は、間食で足りない分を補いましょう。



### ステップ2

#### たんぱく質を意識してとる

たんぱく質は筋肉や血液、ホルモンなどを作る材料です。不足すると、体力が低下していきます。

たんぱく質が多く含まれる食べ物を意識して食べるようにしましょう。

※腎機能が低下している方は医師と相談し、たんぱく質をとる量を調整しましょう。

たんぱく質が多く含まれる食べ物  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など



### ステップ3

#### バランス良く食べる

「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、さまざまな食材をバランス良く食べるようにしましょう。

さあにぎやか(に)いただく

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 いも 卵 大豆製品 果物



## こんなときはどうする？

### 【肉が硬く食べにくい】

- ひき肉や薄切り肉、脂身が少し多いものを選ぶ
- 食べやすいように小さめに切る
- 食べにくい場合はとろみを付ける

### 【脂っこいものが苦手】

- 下ゆでをしてから炒め物や煮物にする
- 油を使わずに調理する

### 【買い物や料理が大変】

- 肉や魚、野菜などを1食分ずつラップで包み、冷凍保存する
- 缶詰やレトルト食品、総菜などを利用する
- 配食サービスを利用する

