



ヘルスマイトだより～低栄養を予防しましょう～

低栄養は加齢に伴い食が細くなり、栄養不足やバランスの偏りで痩せすぎ等、体力が低下して起こる状態です。

【低栄養の目安】

☆BMIが **18.5** 未満

$$(\text{体重 } \text{kg}) \div (\text{身長 } \text{m}) \div (\text{身長 } \text{m})$$

例) 身長 160 cm、体重 50 kg $50 \div 1.6 \div 1.6 = \text{BMI}19.5$

☆6 か月で 2～3 kgの体重減少がある

☆血清アルブミン値 3.5 g/dl 以下

●低栄養になるとどうなるのか



●低栄養予防のポイント

1日3食規則正しく摂る

エネルギーを
摂るために！



動物性たんぱく質を十分にとる



牛乳は毎日 200ml

程度飲むよう
にする



こまめに水分補給をする



食欲がないときは

おかずを優先する

※主食だけに偏らないように！



いつまでも、笑顔で年を重ねていける（スマイルエイジング）
ように、1日3食バランスのよい食事をとりましょう

