

シニア世代は“やせすぎ注意”

生活習慣病予防からフレイル予防にギアチェンジ！

シニア世代は、フレイル予防のため低栄養に気を付ける必要があります。

体重減少は低栄養のサインのひとつです。1日3食しっかり食べて、低栄養を予防しましょう。



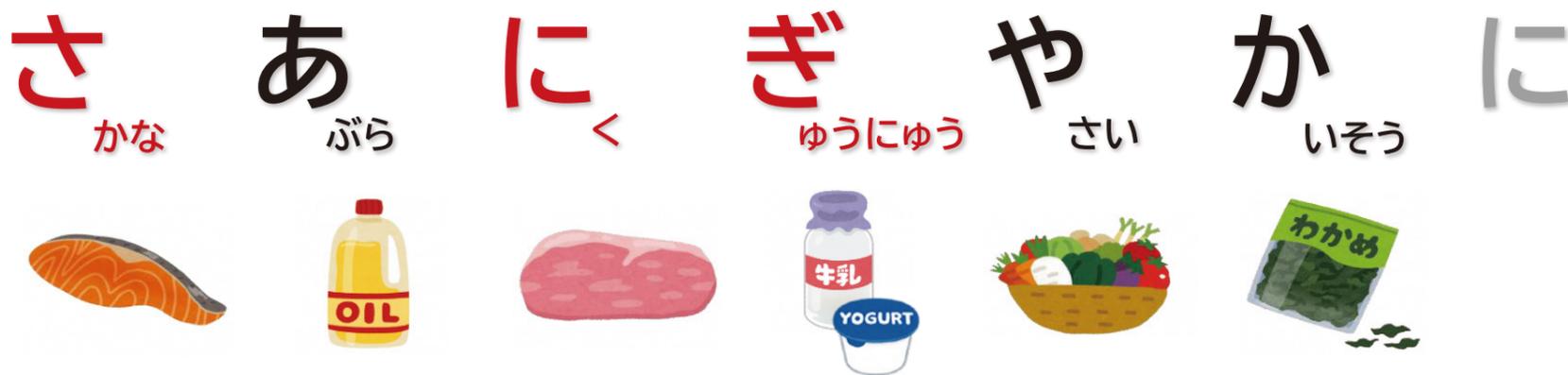
資料:公益財団法人 長寿科学振興財団「健康長寿ネット」をもとに作成

主食のほかに毎日7品目以上の食品をとりましょう。

栄養が偏らないように、いろいろな食品を食べることが大切です。

主食のほかに「さあにぎやか(に)いただく」※の10品目の食品をできるだけ毎日揃えましょう。

病気などで食事に制限のある方は、主治医の指示に従ってください。



主食もしっかり

主食を減らしすぎると必要なエネルギーが不足して低栄養のリスクが高まります。



※「さあにぎやかにいただく」は10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

