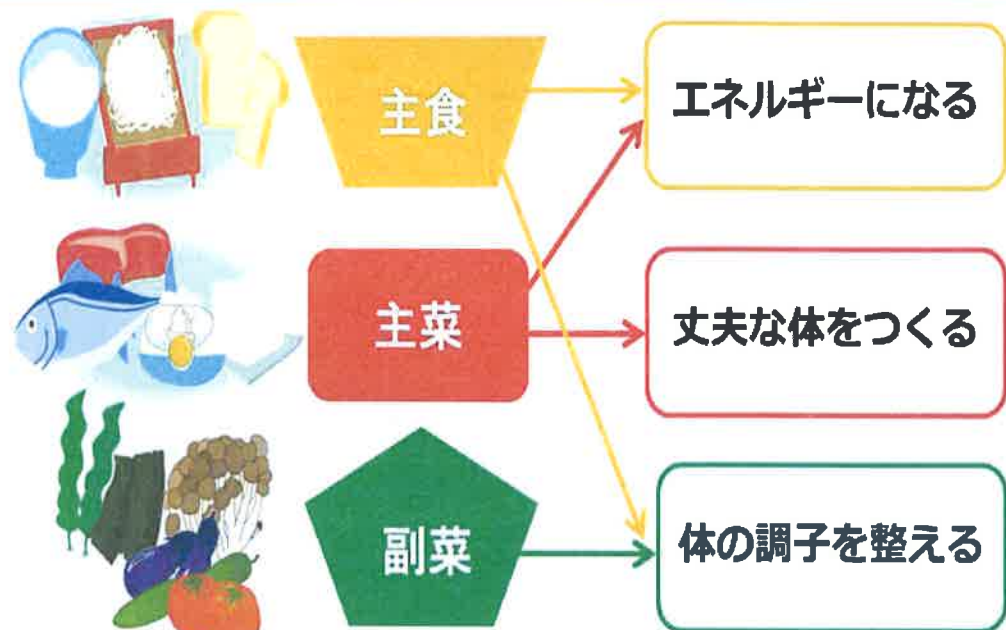


しっかり食べて**低栄養**を予防しましょう！

主食・主菜・副菜をそろえて



* こまめな水分補給で**脱水**予防

脱水、便秘、脳梗塞や心筋梗塞の予防に繋がります。
食事以外でも、こまめに飲むようにしましょう

間食を上手に取り入れる

一度に量が食べられないひとは、食事の合間におやつを取り入れて、栄養補給しましょう！

間食は食事に影響がないよう
量と**時間**を決めて摂りましょう！



* 月1回は体重を測りましょう 減ってきたら**低栄養**のサインかも！

低栄養になると...

筋力が落ちる

- 転びやすくなる。
- 骨折しやすくなる。

体力が落ちる

- 病気やけがが、治りにくなる。
- 風邪をひきやすくなる。

