

低栄養に注意!



高齢になると、食が細くなったり、食欲がなく食事を抜いたりすることにより**低栄養**状態になる場合があります。

低栄養状態とは体の必要量に対して、食べ物からとるエネルギーやたんぱく質などの栄養素が不足することを言います。

食品摂取の多様性得点

ほとんど毎日摂る場合: 1点
それ以下の頻度: 0点

| | | | |
|----------------|---|-------------|---|
| 1. 肉 | 点 | 6. 緑黄色野菜 | 点 |
| 2. 魚介類 | 点 | 7. 海藻類 | 点 |
| 3. 卵 | 点 | 8. いも | 点 |
| 4. 大豆・大豆製品 | 点 | 9. 果物 | 点 |
| 5. 牛乳・乳製品 | 点 | 10. 油を使った料理 | 点 |
| あなたの点数は? | | 合計 | 点 |

合計得点が高いほど低栄養になりにくい!

低栄養を防ぐためには、左に示した**10食品**をできるだけ毎日食べるようにしましょう。

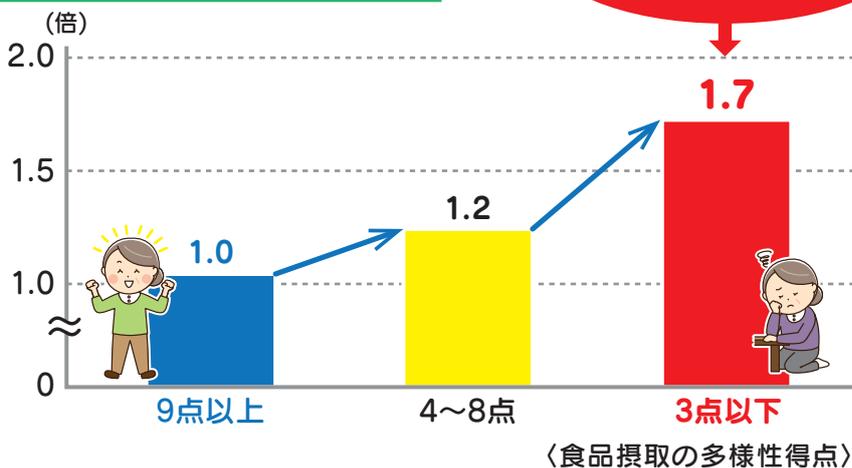
**目標
9点以上**



右のように、合計得点が低いと低栄養状態になりやすく、**生活機能が低下する危険度が増加**します。

低栄養状態になると、細菌やウイルスに対する抵抗力が衰えたり、**ロコモの要因となる骨粗しょう症**などを発症しやすくなったりします。

生活機能が低下する危険度



バランスよく10食品を食べましょう!

