

# しっかり食べて高齢者の低栄養を防ごう

## 一日3食バランスの良い食事をとろう

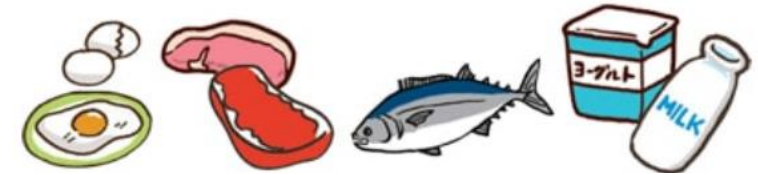
食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養素を十分に取れない危険性があります。一日3食、しっかり食べるように心がけましょう。

単品の献立よりも主食・主菜・副菜をそろえた方がバランスよくとることができます。



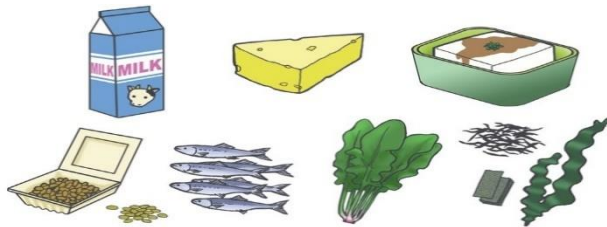
## 特にたんぱく質の摂取は大切です

筋肉・内臓・髪・爪・皮膚などを作る栄養素です。不足すると筋肉を作る力も低下し、筋肉量が低下します。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。



## カルシウム・ビタミンDも大切です

カルシウムは骨や歯を作る栄養素。不足すると骨がスカスカになる骨粗しょう症を発症し骨折しやすくなります。イワシ丸干し・牛乳・ヨーグルト・ひじきなどに多く含まれます。



ビタミンDは食事からとる以外に日光浴（紫外線）によって皮膚でもつくられます。日光浴も大事

ビタミンDはカルシウムといっしょに摂取すると骨密度アップに役立ちます。卵・紅鮭・うなぎ・きくらげ・干しいたけなどがあります。

