

今日から始める 低栄養予防

監修 新開省二(地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)
指導 成田美紀(地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士)



こんなことはありませんか?
思い当たる人は要注意!

当てはまるものに☑を付けてみましょう

- 料理が面倒
- 入れ歯が合わない
- 毎日同じような物ばかり食べている
- 食費を減らしている
- 洋服がゆるくなった

高齢期の食生活で気を付けるべきことは、メタボより「低栄養」です。栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。粗食をやめ、毎日しっかりと食事をとることが第一の予防です。