

低栄養

食べることは 実は危険と隣り合わせです

低栄養はその危険のひとつで 健康に生きるために必要な栄養素が
摂れていない状態のことです

原因はさまざまですが 食事のバランスが崩れていることや 食事を
きちんと食べていないことが多いようです

食べる量やバランスを知り 毎日きちんとコツコツ食べることが
予防の第一歩です

大人の食育 低栄養では 次のような内容をお伝えしていきます

- ・低栄養を放置するとフレイルになる
- ・不足しがちな栄養素は何か
- ・いろいろな栄養管理方法
- ・3:1:2 の弁当箱法
- ・手ばかり栄養法

