



「低栄養」って知っていますか?!

低栄養とは、からだに必要な栄養素やエネルギーを十分に摂取できていない状況のことです。高齢者によくみられますが、極端に偏った食生活や無理なダイエットなどが原因で若い人でも低栄養になることがあります。低栄養が続くと身体の変化だけでなく精神状態にも影響を与えます。

低栄養状態が続くと

- ・筋肉量の減少
- ・皮ふの乾燥
- ・疲れやすくなる
- ・免疫力の低下
- ・臓器の機能低下
- ・無気力感



など

低栄養を防ぐポイント

規則正しい生活

1日3食決まった時間に食べましょう。
できたら主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。



適度な運動習慣

運動することでお腹が空き、食欲がわいてきます。
まずはストレッチや散歩など軽い運動から始めましょう。



食事を楽しむ

家族や知り合いと会話を楽しみながら食事をすると
食がすすみます。



野菜でもう一品 お手軽♪レシピ集

「野菜たっぷり豆乳スープ」



One Point!
豆乳なので
手早く仕上げる。

材料

豆乳（無調整）	720mL
コンソメ	大さじ1
黒こしょう	少々
だんごだね	
トマトジュース	120cc
小麦粉	150g
さつまいも	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	100g
オクラ	4本
チンゲンサイ	1株
レタス	120g

つくり方

- ①鍋に豆乳を入れる。
- ②さつまいも、にんじん、玉ねぎを薄切りにして、鍋に入れたら火にかける。
- ③小麦粉をトマトジュースで練る。
- ④②の中へ③をスプーンですくって入れる。
- ⑤2～3分煮たら、オクラ、チンゲンサイ、レタスを入れて、コンソメ、こしょうで味を整える。

群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

ヘルスマイト活動紹介～ 中川地区 ～

中川地区は保健センターの膝元にあります。会員は多い時は14人で、各教室の参加者も多く、楽しくにぎやかに活動していました。今は高齢化と共に会員は4人になりました。現在の活動は資料の配布が中心となっておりますが、4人で力を合わせてできることをしていこうと話合っています。

若い人たちに会う機会もありますので、「朝食が一番大切」ということを伝えたり、減塩の話をしたり、毎日3食バランスよく食べるようになどの話をしています。私たち会員も毎日食事には気を使いながら運動、休養にも気を付けて、健康寿命を少しでも延ばせるように生活しています。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:小柴・下田)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783