

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 「1日3食」食べても栄養不足かも!?

1日3回食事を食べていても同じものばかり食べていたり、量が少なかったりすると、必要な栄養素が不足してしまうことがあります。下のチェック項目にあてあまる方は、栄養不足の可能性があります。食生活を見直してみてください。

チェックしてみましょう!

- 食欲がなく、さっぱりしたものばかりを食べている
- 主食中心でおかずを残しがち
- 歯を失った、義歯のかみ合わせが悪い、などにより硬い物を避けている
- 一人暮らしで、あまり調理をしない
- 痩せて骨が飛び出してきた
- 体力が落ちて動く元気がない（動けない）



チェックが一つでも当てはまる方は、栄養不足の可能性があります。とくに不足しがちな栄養素のたんぱく質・ビタミン・ミネラルを意識して食べてください。

### たんぱく質

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などを作る。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多い

### ビタミン

体内の代謝の微調整役をする。ガン予防や若さを保つ働きがある。

野菜・果物・ナッツ・魚・海藻に多い

### ミネラル

体の発育・代謝・生理作用を調整する。

海藻・ナッツ・野菜・乳製品・豆類・魚・肉に多い。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。  
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

