

「転ばぬ先の杖」

▶次の点に該当する方は、低栄養かもしれません。

- 医師や保健師、管理栄養士に相談してみましょう。
- ・何もしていないのに、半年で体重が2～3kg減った。
- ・食欲がなく、食事量が減り、体調を崩しやすくなった。

▶BMIで知る栄養状態

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※BMIが18.5未満の場合、低栄養状態の可能性あります。

▶次に該当する方は早めに食生活を見直し、低栄養を予防しましょう。

- ・いつも、ごはんとおかず一品だけの簡単な食事。
- ・食への関心がなく食事時間が不規則で、食事を抜くことがある。
- ・お菓子が食事代わりになっている。
- ・おなかがすかない。
- ・食べにくい食品がある、または増えた。

▶今日からはじめる、低栄養予防の食事

- ① 1日3食の食事に、主食（ごはん・麺・パン）を食べる。
- ② 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）は毎食とる。
- ③ 油を使った料理を1日1品は必ずとる。
- ④ 食事が十分にとれないときは、間食や栄養補助食品等を利用する。
- ⑤ 下記の「10食品群」を参考に、まんべんなく食べる。

肉類 	魚類 	卵 	乳製品 	大豆製品 
海藻類 	いも類 	果物 	油脂類 	緑黄色野菜 

～各教室のご案内～

■介護予防教室「転ばぬ先の杖」開催!!【無料】

あっという間に栄養バランスを判定できるシステムを使い、バランスのよい食事とお口の健康を考える教室です。

- ▶日時 7/27(木) 13:30～15:00
- ▶場所 市役所3階 第1会議室
- ▶対象 市内在住の概ね65歳以上の方

■脳いきいき教室 認知症サポート医による講演会【無料】

市内認知症サポート医のご協力をいただき開催します。
楽しく頭を使いながら軽い運動も行います。

- ▶日時 7/28(金) 13:30～15:15
- ▶場所 市民交流センター 会議室1～3
- ▶内容 「認知症を知る 認知症の病気と症状について」
- ▶講師 小諸病院 副院長 高木 啓倫 先生

■もの忘れ相談【無料】

本人だけでなく、ご家族も相談することができます。

- ▶日時 7/11(火) 13:30～
 - ▶場所 市役所3階 第5会議室
- ※前日までに予約が必要です。
- ☎ 高齢福祉課 高齢者支援係

▼気が付かないうちに…低栄養になっている？
早めの対処で、低栄養を防ぐことが可能です。毎日の食事をしっかりと摂りましょう。

高齢者の「低栄養」と「食生活」

この夏！熱中症に注意しましょう！

【予防のポイント】

- ▶室内の温度調節をこまめに!!
- ▶外出時には、日傘や帽子の着用!!
- ▶通気性の良い服、水分補給をしっかりと!!

