

最近食が細くなってきた...

栄養足りてますか？

～ 一生自力でトイレに行きたい方へ ～

栄養が足りないと
どんな状態？

- 食欲の低下・食事量の減少により、主にエネルギーとたんぱく質が不足している状態。
- これを『**低栄養**』と言います。

低栄養になると
どうなるの？

- 筋力の低下、免疫力や体力の低下、骨折リスク増加、認知機能の低下等につながり、日常生活が難しくなります。

低栄養を予防するには？

- エネルギー源となる「炭水化物」と、筋肉をつくる良質の「たんぱく質」の摂取が欠かせません。

しかし、食品に含まれる「炭水化物」や「たんぱく質」がどれくらいなのかわからない...

そんな時は、

栄養成分表示を見てみましょう！



食品のパッケージに
こうした表示が
書いてあるのを
見たことは
ありませんか？

栄養成分表示 200ml当たり	
エネルギー	134kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	7.6g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	0.2g

特に
低栄養予防
のためには...

「たんぱく質」
と

「炭水化物」

を**チェック!**

※食品表示法に基づく食品表示基準では、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられています。

低栄養にならないために、65歳以上の方が一日に必要な「炭水化物」と「たんぱく質」の目安量は、下表のとおりです。

	男性	女性
炭水化物	300～345g	235～265g
たんぱく質	60g	50g

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）
65歳以上の値

炭水化物を多く含む食品

穀類(ご飯、パン、麺類)



白飯

栄養成分表示	
1パック(200g)当たり	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.6g
炭水化物	74.2g
食塩相当量	0g



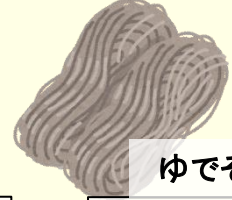
食パン

栄養成分表示	
6枚切1枚(60g)当たり	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.6g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.8g



ゆでうどん

栄養成分表示	
1食(250g)当たり	
エネルギー	263kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	1.0g
炭水化物	54.0g
食塩相当量	0.8g



ゆでそば

栄養成分表示	
1食(250g)当たり	
エネルギー	330kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	2.5g
炭水化物	65.0g
食塩相当量	0g

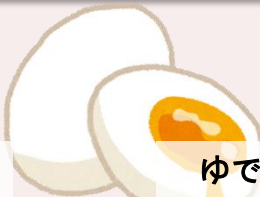
たんぱく質を多く含む食品

魚介類、肉類、卵類
大豆製品、乳類



サラダチキン

栄養成分表示	
100g当たり	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	0.8g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	1.1g



ゆで卵

栄養成分表示	
1個当たり	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	6.0g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.2g



豆腐

栄養成分表示	
1丁(300g)当たり	
エネルギー	168kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	9.0g
炭水化物	6.0g
食塩相当量	0g



さば水煮

栄養成分表示	
1缶(190g)当たり	
エネルギー	361kcal
たんぱく質	39.7g
脂質	20.3g
炭水化物	0.4g
食塩相当量	1.7g

低栄養予防のアイデア*

- ✓ できるだけ欠食は避け、朝昼夕の一日三食食べる習慣を。
- ✓ 少ししか食べられない時は、栄養成分表示を見て炭水化物とたんぱく質を多く含む食品を選ぶ。
- ✓ 野菜や海藻、乳製品も組み合わせると、さらに体の調子がアップ！

～栄養成分表示を活用して、健康に～

栄養成分表示の活用について
さらに詳しく知りたい場合は...

消費者庁 栄養成分表示 活用 で検索！

または

〈茅ヶ崎市・寒川町の窓口〉

茅ヶ崎市保健所 地域保健課
☎ 0467-38-3314 まで！

