



# キッチンだより No.8

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

今月のテーマ【**自己管理能力を高める!**】。

## 低栄養とは？

食欲低下、食事が食べにくいなどを理由に食事量が減って、身体のエネルギーやたんぱく質が減った状態のこと



やせる



病気になりやすく  
治りにくい



元気が出ない

目安

- ・体重が6ヶ月間に2～3kg減った
- ・BMIが18.5未満
- ・血清アルブミン値3.5 mg/dl未満

## 低栄養のケア・予防

**1日3食食べる、楽しく・おいしく食べる、バランスよく食べる**



規則正しい食事のリズムを整えることで空腹感を得ることができ、

1日に必要なエネルギーを朝、昼、晩の食事から

しっかりととることができます。

また、地域の事業に参加したい

誰かと一緒に食事を楽しむことも大切です。

次回は、  
高血圧の原因や  
症状についてで



グリーンライフ湘南  
管理栄養士 住野亜衣