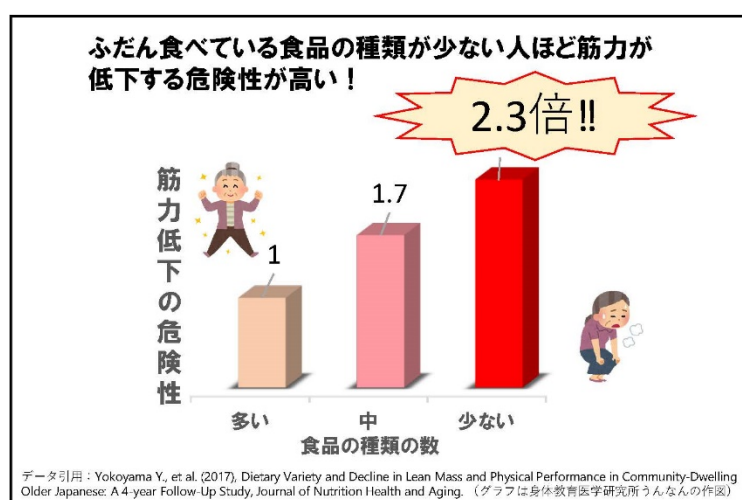


【コラム】健康長寿の秘訣、「低栄養予防」

2020/6/25

研究所うなんでは健康情報を含め、市民のみなさんの健康づくりに役立つ情報をホームページで発信していきます。今回は高齢者の方の健康に大切な「低栄養予防」についてお伝えします。

60歳を過ぎたら、低栄養に気を付けましょう！低栄養とは、食事や栄養素が不足することで、体重や筋肉量が低下してしまっている状態です。低栄養になると、生活能力の低下や脳血管疾患になりやすくなるなどの危険が伴います。低栄養にならないためには、多くの食品を普段から食べるようにすることが効果的です。



食品の種類は「さあ にぎやか いただく」で覚えましょう！健康長寿の秘訣、「低栄養予防」PDF データは「資料」の「栄養・食生活」ページでダウンロードできます。食生活かんたんチェック表もありますので、合わせてご利用ください。



身体教育医学研究所うなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>