

みたか栄養だより

食べて元気に！

No.2

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



こしょく

孤食を避けよう

イコール

=

きょうしょく

共食のすすめ

1人で食事をすることを^{こしょく}孤食といいます。

孤食が続くと、下の図のような日常が繰り返され、いつの間にか栄養が偏り、病気や要介護につながると言われています。

●作るのが面倒・いつも同じメニュー

●ついつい…欠食・1日2食と

①調理意欲の低下

②食事の回数や量が減る

⑦食欲の低下

●栄養が偏り

③栄養バランスがとれない

●ますますお腹がすかない

⑥生活活動の低下

④低体重や肥満になる

●外出が減る・何もしたくない

●やがて…

⑤筋肉の減少や体脂肪増加

答え：1-①3食 2-②たんぱく質

裏面をご覧ください。

作成：三鷹市 三鷹地域活動栄養士会

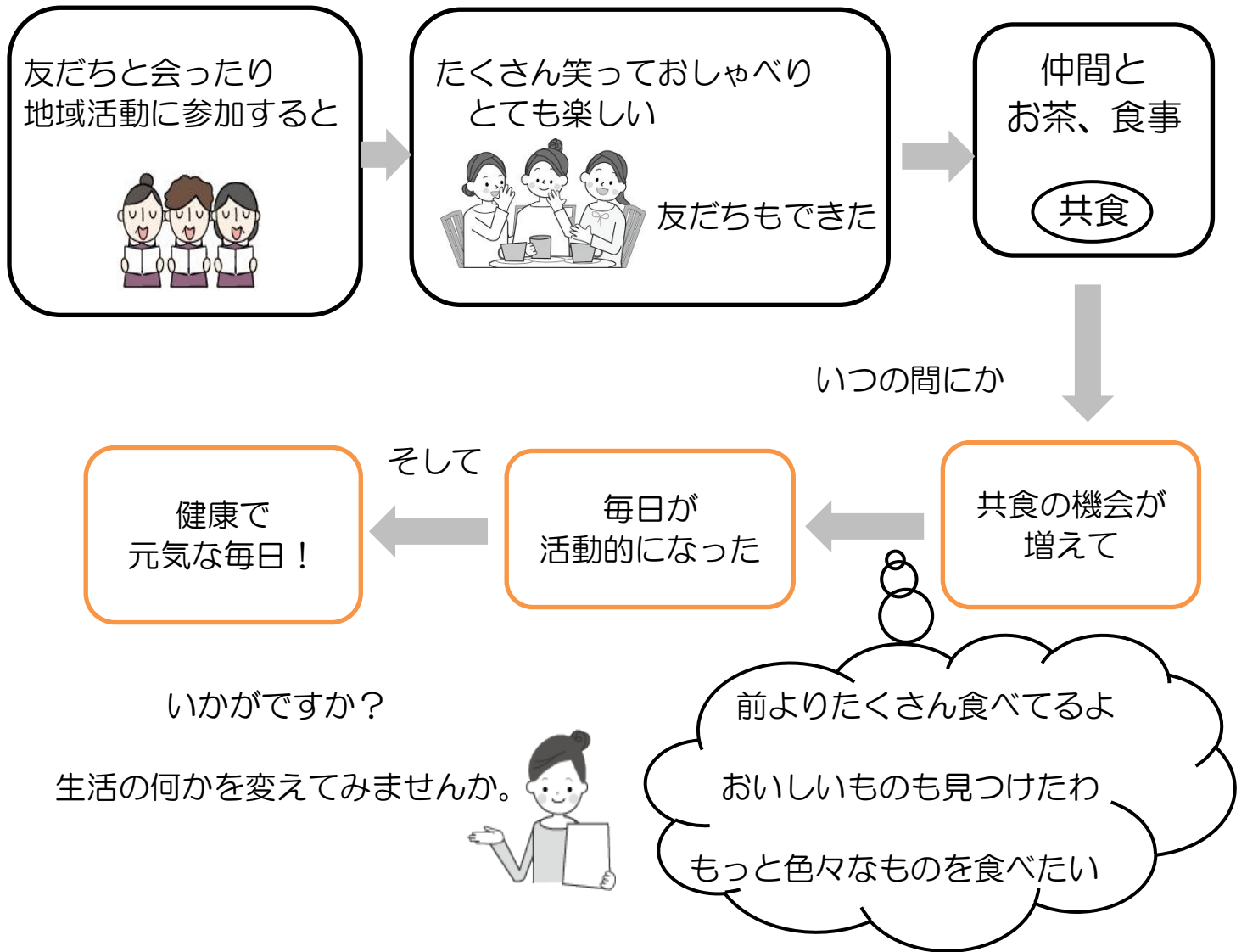
発行：2018年5月

家族や友人と食事をする ^{イコール} ^{きょうしょく} 共食 で元気に！

誰かと一緒に食べることを^{きょうしょく}共食といいます。

共食は、会話をしながら、いろいろな食材をバランスよく食べることができます。

食事が楽しいだけではなく食欲もアップするので、より健康・元氣になれます！



クイズ

- 1 元氣の秘けつ→1日に何回食べた方がいい？ ①1食 ②2食 ③3食
- 2 体のもとを作る食べ物は？ ①炭水化物 ②たんぱく質 ③脂質

答えは裏面へ

お問い
合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課

(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)