

かむ力

私は「硬いのかめる」ちゃん！
食べる力をサポートします。

僕は「BMI 20」くん！
“やせ”を防ぐよ。

BMI 20

食生活の 新しい目安

4つの仲間と一緒に
低栄養を防ぎましょう！

監修

東京都健康長寿医療センター研究所
健康長寿新ガイドライン策定委員会

炭水化物
たんぱく質
ビタミン
脂質
ミネラル
食物繊維

栄養素密度

私は「栄養素密度」ちゃん！
栄養の偏りに注意します。

僕は「アルブミン4.0」くん！
たんぱく質不足をチェックするよ。

アルブミン4.0

シニアになったら、メタボリックシンドロームの予防より、
バランスよく、しっかりと栄養を補給すること！

栄養状態が悪い「低栄養」の人ほど、

要介護状態や死亡のリスクが高くなることがわかっています。

低栄養そのものは病気ではなく、薬を飲んだから治るものでもありません。

これからは、上の4つが大切な目安。

4つの仲間と一緒に楽しく健康長寿の食生活を身に付けてください！