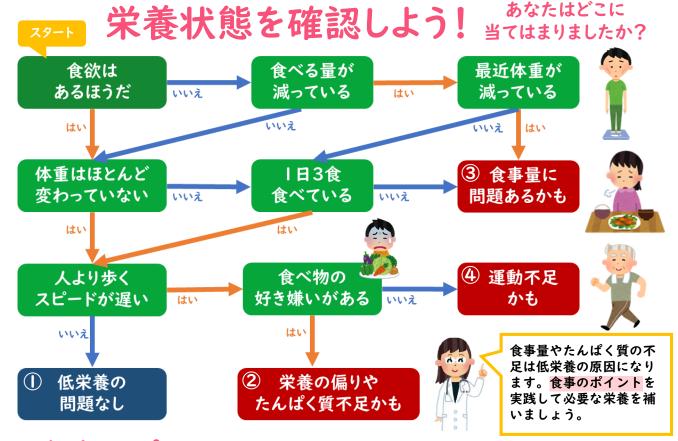
## 大丈夫? 低栄養を予防しよう



### 食事のポイント エネルギーやたんぱく質を不足なく食べましょう!

#### ① 1日3食、食べましょう!

- ●食事を抜いてしまうと、 1日で必要なエネルギーや たんぱく質などの栄養素が 不足しやすくなります。
- I 回に食べる量が少ない 場合は上手に間食を取り 入れましょう。





# たんぱく質不足に注意しましょう





#### ② たんぱく質を追加して栄養UP!

