

効率的に栄養をとろう

主食に偏らず、おかず(主菜、副菜)も一緒に！
食が細い場合は「主菜」から食べ栄養を高める

「食が細く、
十分な栄養が
とりづらい」方へ



1回の食事量を少なくし、数回に分けて食べる

例

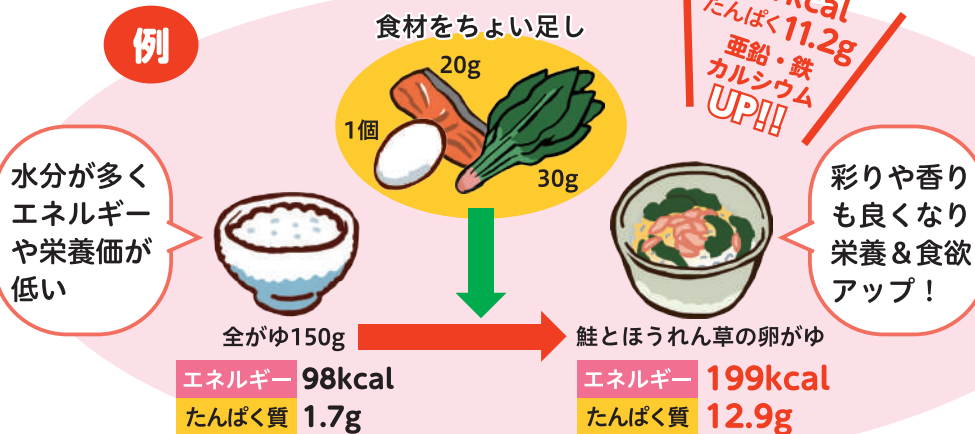
- 食事を5～6回に分ける
- 3回の食事 + 間食 2～3回

間食にgood!



主食に栄養をプラス

例



便利なアイテム

料理や飲み物に加えて簡単にエネルギー、たんぱく質などが補えます!



高栄養食品を活用

「工夫しても食事量が少ない」「手軽に栄養補給したい」場合は、
濃厚流動食品や栄養強化デザートで補いましょう。

※濃厚流動食品や栄養強化デザートをご利用の際は医師や栄養士にご相談ください。

少量で高カロリー・高栄養

