

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

●【献立の冷奴についてご案内】
●昨年まではお弁当箱と別でご用意してお届けしておりましたが、これからはお弁当箱の中へ入れるタイプに変更となります。

●
●<低栄養・痩せ>
●肥満になると、糖尿病や心筋梗塞などのリスクが上がるから気をつけよう、痩せようという意識がみなさんの中にあるのではないのでしょうか？しかし、低
●栄養・痩せになり過ぎてしまってもいけません。

●低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態のことです。しっかり食べているつもりでも、単調な食事（ごはん味噌汁のみ、麺類のみなど）に
●なっていたり、好きなものばかり食べていたりすると健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が不足している場合があります。特に痩せている人は
●栄養が足りているのか注意が必要になります。

●年をとるにつれて体の筋肉や水分が減るため、低栄養になると「免疫力や体力、筋力の低下」「骨量減少による骨折の危険性」「認知機能の低下」などの
●症状が起こりやすくなると言われています。それがさらに重くなり、食べる力が失われ、寝たきり状態になる危険性も高まります。そのため、高齢者にとつ
●ては、肥満やメタボリックシンドロームよりも警戒が必要になります。