

## 必要な栄養素は取れていますか？

### ～バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に～

日 時 令和6年7月10日（水）10:00～11:15

講 師 明治安田生命 彦根営業所のスタッフ

参加人数 11人（男1人 女10人）



#### —まとめ—

##### ○必要な摂取カロリー・BMIを知ろう

「肥満」にも「やせ」にも注意が必要です。

##### ○エネルギー代謝に必要なビタミン・ミネラルが不足

カロリーとあわせて代謝を意識した食べ方が重要です。

一汁三菜を基本とする日本の食スタイルは、理想的な栄養バランスになっています。

##### ○「新型栄養失調」は栄養バランスが崩れている証拠

症状別に不足している栄養素を積極的に摂取しましょう。