

# またくちにやさしいわ

下の表の10食材(項目)すべてに○がつくよう心がけましょう。  
買い物時や冷蔵庫に貼って使ってください。

バランスの良い食材選び		月	火	水	木	金	土	日
ま	豆類 							
た	卵類 							
く	果物 							
ち	乳製品 							
に	肉類 							
や	野菜 							
さ	魚類 							
し	主食(ご飯・パン・麺など)							
い	いも類 							
わ	わかめ(海藻類) 							
今日食べた数は？								
体重(kg)								

## こんなときは要注意！

- ・BMIが18.5未満  
体格指数: 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ・体重が減った
- ・血清アルブミン値が3.8g/dl以下

栄養状態が低下している可能性が高いです。かかりつけのお医者さんに相談しましょう。