





また高齢者の場合
BMIの目標値は 21.5 ~ 24.9 kg/m² と
若い人より高めなので
注意しましょう

計算式
BMI =
体重kg ÷ (身長)²m

BMIが 18.5 kg/m² 以下は
低栄養の注意が必要です

でも、そんなに
いっぱい
ご飯を食べられないのよね

すぐ
お腹いっぱいになっちゃうから

ポカーン

では!
ハハハ

あ!この歌声
聴いたことあるわ!

一度に
摂れるから~

やっぱ
イイ声な~

メ~イバランス
大事な栄養素が~

たんぱく質
エネルギー
[1本 200kcal]
糖質 + 食物繊維
脂質

