

栄養障害の「二重負荷」

低栄養と過剰栄養が同時に存在する社会

要介護を防ぐ食生活

いつまでも自分らしく暮らすために、食生活から考えてみませんか？

低栄養

食事量の不足や
栄養の偏り



やせ・筋力低下
体力低下など

バランスのよい食事



いきいきとくらすため
の土台になります

過剰栄養

食べすぎ・脂質や糖質の
とりすぎ



肥満・生活習慣病の
リスクが高まる

日時

R8年

12月7日(月)

9:30~11:30

会場

諫早市社会福祉会館
2階 多目的ホール
(諫早市新道町948)

講師

長崎県立大学
看護栄養学部 栄養健康学科
境田 靖子 先生



対象

諫早市民の方



参加費

無料



定員

60名(先着順)

【事前申し込み】

お申込み
お問い合わせ



0957-22-1500

諫早市食生活改善推進協議会事務局
(諫早市健康推進課内)

申込締切

11月30日(月)