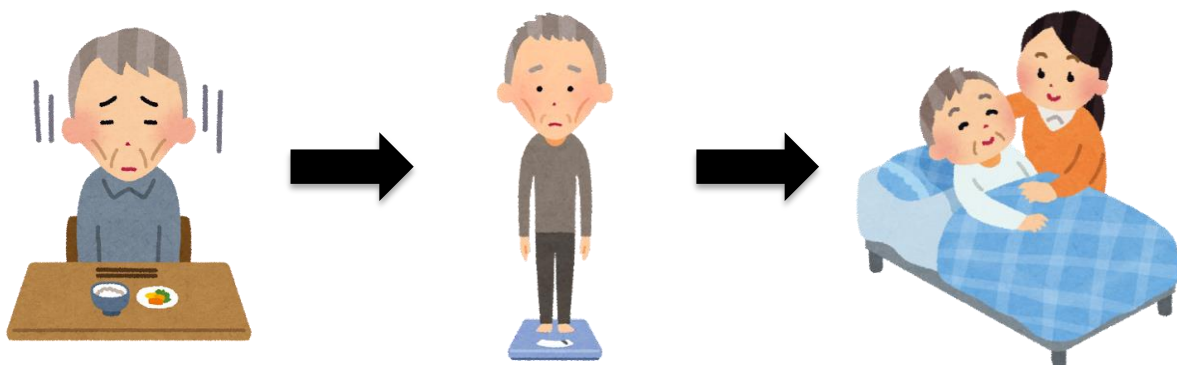


# イートロスを予防しよう！

イートロスとは食べられない状態が続くことです

- ・食事量がおよそ**10%減る**と体重が**1%減る**可能性があります
- ・高齢者において、体重が**1%減る**と要介護のリスクが高まります



『食べる』を維持するためには、**咀嚼・姿勢・呼吸**が特に重要です



健康寿命を延ばすためにイートロスを防ぎましょう

詳しくは『イートロス医学講座』で検索

