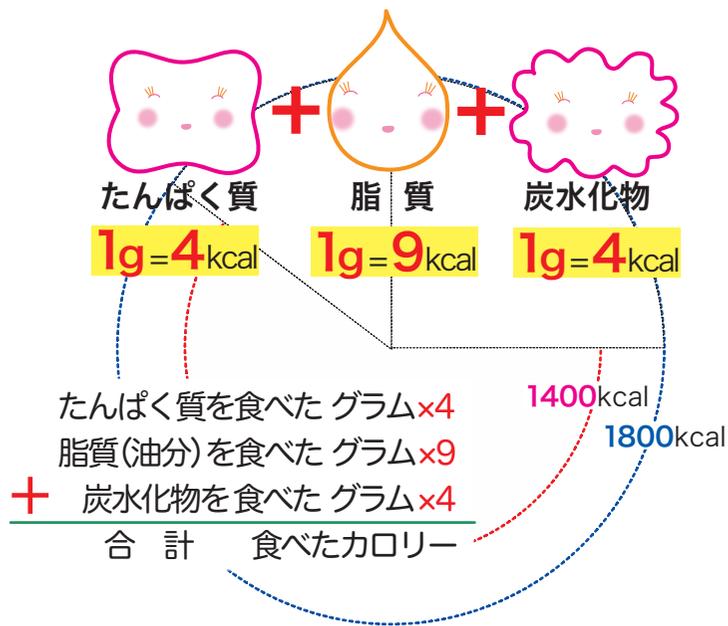
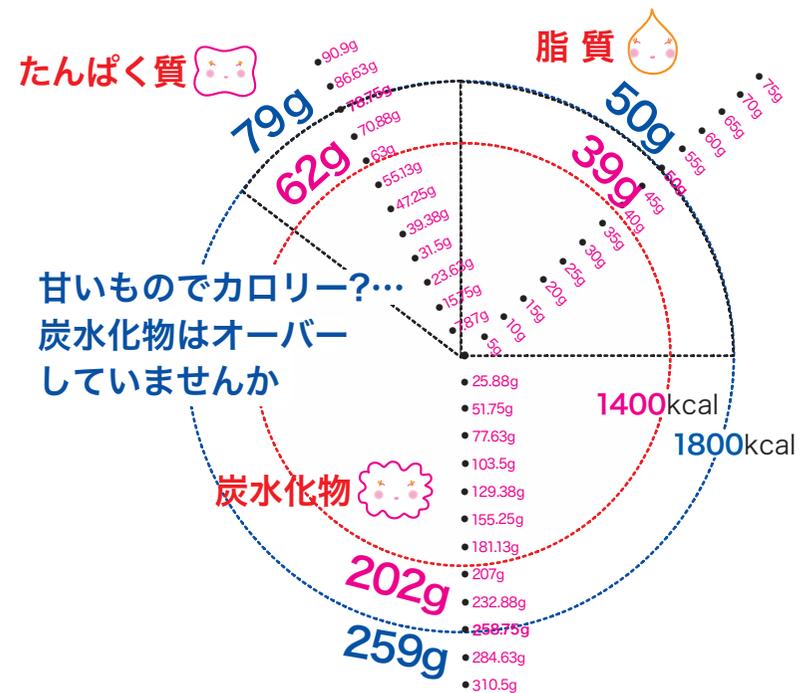


フレイルは、**カロリー**の不足が引き金に…  
**カロリー**は**足し算**で出る



カロリーは、1g当たりのカロリーをかけて、3つの栄養素を足し算したモノが身体に取り込んだ総カロリーになります。掛け算と足し算…で脳トレになるかもしれません。

少しメンドウですが、食品の栄養を1gに…  
**追加食?**…**が分かる**と  
 多すぎ? 偏食?



1g当たりのカロリー計算しておくのと、どの栄養素を**何g**食べれば**円**になるかが簡単に分かるようになります。少しばかりなれることが必要ですが、計算は脳トレにもなりそうです。