

“低栄養”って…？

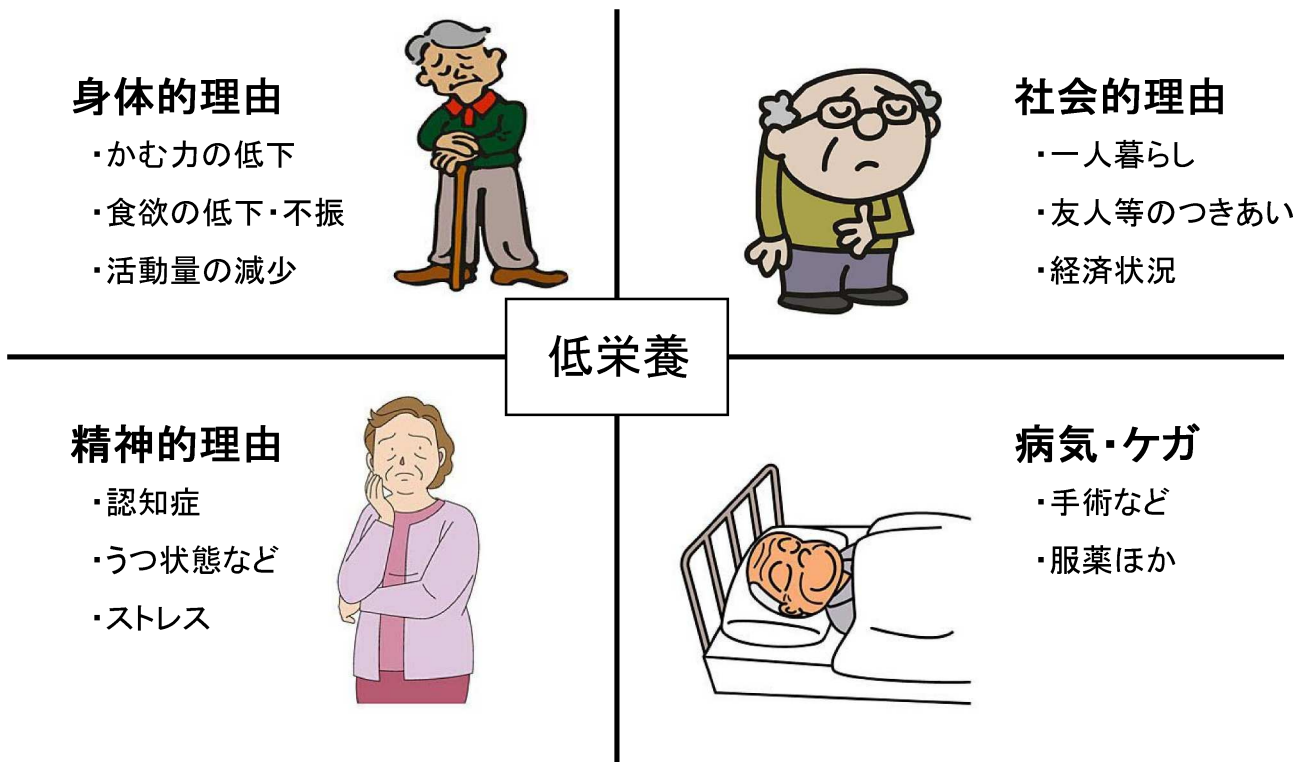
○低栄養とは…

活動に必要なエネルギーとたんぱく質が低下した状態のこと。

“低栄養になると…なぜ悪い？”

- ① 体力が低下し、② 運動機能が低下する。③ 病気の回復が遅れ、それに伴い
- ④ 合併症を併発しやすくなる。さらに ⑤ 要介護状態になりやすくなる。

“その要因として…？”



※身近に起こった様々な状況でおこりやすいが、気づきにくいものなのです。

最近 … 食事の量や回数が減ってきていませんか？偏っていませんか？

- ① 主食から摂る ⇒ ご飯・パン・麺の不足
⇒ 身体や脳を動かすエネルギー源が不足



- ② 主菜から摂る ⇒ 肉・魚・卵の不足
⇒ 筋肉、骨、内臓、皮膚を作るたんぱく質が不足



- ③ 副菜から摂る ⇒ サラダ、お浸し、煮付け等の不足
⇒ 身体の機能を調節するビタミン、ミネラル、食物繊維が不足



そこで…低栄養を予防するために!!



①欠食しない!

必要なエネルギーが不足する原因になる

②食事の時間は規則正しく!

一日のリズムを作り、胃腸の働きを整え食欲を高める

③家族や仲間と楽しく!

おしゃべりを楽しみながらゆっくり食事を摂る

④主食を忘れずに!

主食はエネルギー源。抜いた時はおやつや果物で補う

⑤主菜をしっかりと!

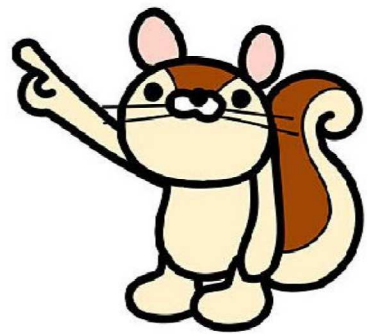
魚、肉、大豆製品など、たんぱく質を含むおかずが良い

⑥牛乳、乳製品を摂ろう!

朝食や間食に取り入れよう

⑦自分にあった食事の内容

噛む力や飲み込む力に合わせ、ひと口を調整する



食欲の低下や噛む力、飲み込む力が低下していたら…



主食の工夫

ご飯…水を多めに柔らかく炊く



パン…フレンチトーストなど水分を多く

麺類…細めの麺を選ぶ。短く切って使う。

魚類

脂ののった魚を選ぶ



ホタテやエビはすり身にして団子状に

卵

半熟卵や温泉卵に



牛乳や生クリームを加え、なめらかに

肉類

薄切り肉、脂のあるバラ肉を使う



ひき肉に卵などつなぎを入れ団子状に

乳製品

ヨーグルト…マヨネーズと混ぜてソースに

チーズ、牛乳…卵料理やシチュー、カレー等に加える



※ 低栄養の原因は様々です。環境の変化や身体の状態からわかりづらく、『年齢のせい…』と思われるためか気づきにくいものなのです。

『最近、ちょっと…』や『以前より体重が減ってきている』など、食欲の低下や意欲の低下(消失)があれば、市町村や地域包括支援センターなどにお問い合わせください。