

2019.11.1 No.31



えんしゅうびょういん 情報紙

【担当：栄養科】



高齢者に起こりやすい「低栄養」ってなに??

最近「体重が減ってきた」「風邪にかかりやすい」「体力がなくなってきた」そう感じていませんか？ そしてそれは、年齢のせいだと思っていませんか？ 病気などが背景にある場合もありますが、「低栄養」が原因の場合もあります。低栄養について詳しく学んでみましょう。

☆ 低栄養とは？

低栄養とは、食事の摂取量の低下によってエネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りていない状態です。

高齢になると、食欲が落ちたり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に取れなくなることがあるので、低栄養に注意が必要です。

☆ 必要な栄養素が不足すると・・・

フレイルティ	虚弱になり、体の機能が低下して、一人で外出したり、身の回りのことをしたりするのが難しくなります。
↓	
サルコペニア	加齢に伴い、筋肉量が減少している状態をいいます。
↓	
ロコモティブ シンドローム	運動器の障害により、歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒・骨折のリスクが大きくなります。
↓	
寝たきり	要介護状態となり、一人では生活が出来なくなります。



これらの **負の連鎖** を引き起こす原因となります。

☆ 「低栄養」を防ぐためにはどうしたらよいでしょう？

健康な体を保つためには「エネルギー」と「たんぱく質」が必要です。

身体を動かすエネルギーとなる

骨・血・筋肉のもととなる

糖質

ご飯
パン
麺



脂質

油
バター



たんぱく質

肉・魚
大豆製品
卵・乳製品



骨の材料となる

カルシウムの吸収を高める

皮膚を健康にし、味覚障害を防ぐ

カルシウム

牛乳・乳製品
小魚 など



ビタミンD

青魚
きのこ類



亜鉛

牡蠣・牛肉・豚肉
うなぎ など



☆ 効率的に栄養を摂りましょう！ こんな食事していませんか？

① たんぱく質を摂るためのポイント

朝食 トースト → トーストにハムやチーズをのせて焼いてみましょう。
サラダ コーヒー



昼食 わかめうどん → うどんの具材に豚肉や鶏肉、卵などを入れると、
栄養価がアップします。



夕食 ご飯 → 納豆や豆腐、生揚げなどをプラスしてみましょう。
インスタントみそ汁



② あまり食べられない方

3回の食事の間に間食でヨーグルトやチーズなどを食べて、不足しがちなたんぱく質を摂りましょう。食事のときにご飯をたくさん食べられない方は、間食でおにぎりやパンを食べるのも良いでしょう。



☆ その他にも・・・

身体を動かすことも大切です。身体を動かすと消化が良くなり、栄養素の吸収が良くなります。また、筋肉や骨を丈夫に保つためにも大切です。

買い物や散歩、家事などで日常的に体を動かしましょう。



毎日の食事にたんぱく質をプラスして、低栄養を



予防しましょう！！



* 取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。