



おいしく

しっかり食べよう！

～低栄養を予防していきいきシニアライフを～

低栄養ってあまり聞いた感じがよくないように思われるかもしれませんが、自分は大丈夫だと思っけていても、**不必要な食事制限**をしていたり**食欲不振**になったりして低栄養になっていることがあります。ここでは、高齢者のみなさまがいきいきとした毎日を送っていただくために低栄養にならないための方法をご紹介します。

高齢者の方々が安心して自立した生活を送るには健康維持のため**適切な栄養管理**が必要です。

固い物が食べにくい、胃がもたれる、便秘が続く、何を食べてもおいしくないなどの状態が続く、食欲がなくなり、自分では気づかないうちに栄養素が不足した状態(低栄養)になっていることがあります。体重減少や、やせは**低栄養の赤信号**です。

何をするにも  
おっくうだ

筋肉が  
減ってきた

よく風邪をひく

こんな症状ないですか？

体重が  
減ってきた

病気やけがの  
治りがおそい

など、栄養とどう関係あるの？と思われることもあるかもしれませんが、低栄養からくる**体の変化**の現れです。

## 低栄養セルフチェック

① あなたのBMIはいくつ？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}$$

BMIとは体重(体格)指数のことです

例えば: 体重 55kg・身長 150cm の人なら、

$\text{BMI} = 55\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 24.4$  となります。

② 6か月間で2～3kgの体重が減りましたか？

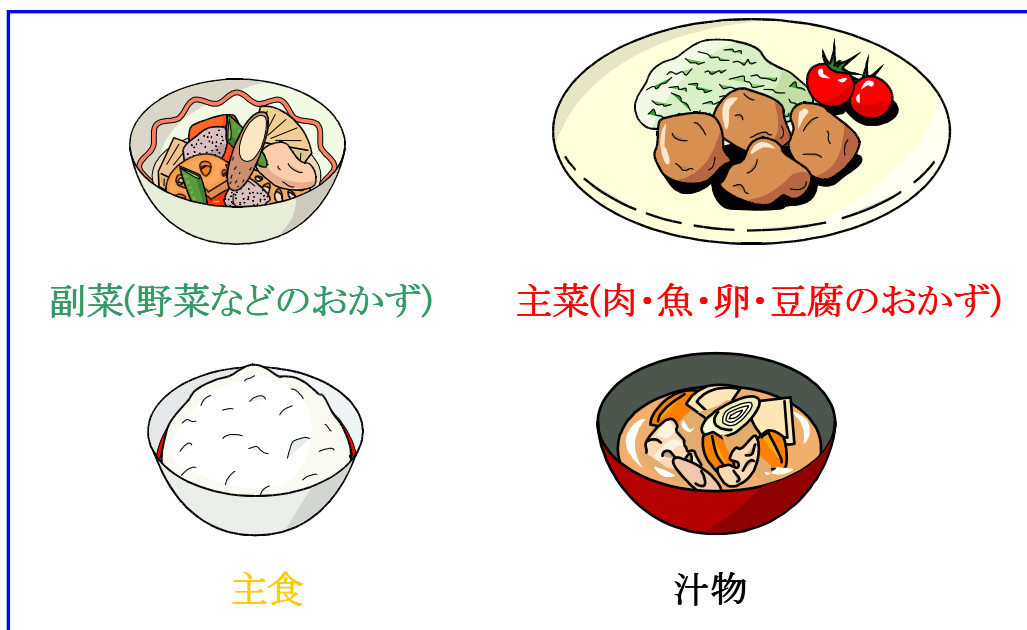
はい ・ いいえ

BMIが18.5未満(やせ)か②の質問に「はい」と答えた方は低栄養状態になっているかもしれません。BMIが18.5以下の高齢者は70歳以上の10人に1人の割合で高齢になるほどその割合が増えます。低栄養が身近な問題であることがわかります。

又、健康診断で血清アルブミン値が3.8g/dl以下の方も低栄養の疑いがあります。

思い当たる方はかかりつけの医師・保健師・管理栄養士または、地域包括支援センターなどに相談しましょう。





☆毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえた食事をとりましょう。

**主食**…ごはん、パン、めん類は**エネルギー**のもとです1日を活動的に過ごすために毎食欠かさずとりましょう

**主菜**…肉類、魚、卵、大豆製品などは、**たんぱく質**を多く含みます筋肉や内臓などを丈夫にしてくれます。毎食しっかりとりたいですね。

**副菜**…野菜や芋を使ったおかずです。**ビタミンやミネラル・繊維**がとれます。

☆**1日3食**しっかり食べましょう。

食事を抜いてしまうと1日に必要な栄養素がとれません。食がすすまないときは1回の量を減らし、4~5回に分けて食べましょう。

☆**食事の時間**を規則正しく

規則正しい食事時間は生活のリズムを作ります。

☆**牛乳・乳製品**を毎日とりましょう

骨を丈夫にしてくれるたんぱく質とカルシウムが吸収しやすく含まれています。

☆**歯の状態やかむ力**に合った料理法で、

軟らかく煮たり、切り方を工夫したりして、おいしく楽しく食べましょう。