

高齢期の食事～低栄養を予防しよう～

寝たきりや要介護ゼロの健康長寿を目指すには、低栄養（健康な体を維持し活動するのに必要なエネルギーや栄養素が不足した状態）にならないことが非常に重要です。

☆低栄養になると・・・



筋力が弱まって
転倒・骨折
しやすくなる



免疫力がダウンし、
病気になりやすくなる



脳の栄養不足
が認知機能
にも影響

☆低栄養チェック

- 体重減少（ここ半年で2～3kg 以上体重が減った）
- BMI（体格指数）が 18.5 未満
BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
- 健診の血液検査の結果、血清アルブミン値が 3.8 g/dl 以下

どれか一つでも当てはまったら低栄養の可能性あり！！



☆低栄養の原因を探ろう

食欲がわかない

- ・運動量減少
- ・一人での食事が
楽しくない

栄養摂取量の減少

- ・口腔機能の低下
- ・消化吸収能力の低下

食事を抜く

- ・買い物や調理が面倒
- ・生活リズムが不規則

同じものを食べる

- ・料理のレパートリー
が少ない
- ・偏食

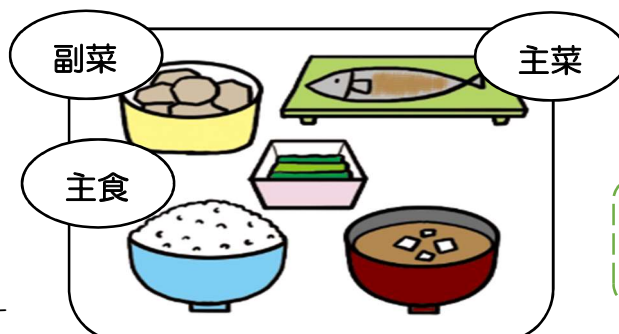
☆低栄養を予防する食生活

一日3食必ず食べる

毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

★副菜は 1 日小鉢
5 皿分を目標に
ビタミン・ミネラル・
食物繊維を補給します

★主食はしっかりと
大切なエネルギー源です



★特に大切なのは
血液や筋肉を作る
主菜(たんぱく質)!

食欲がないときは
主菜から食べましょう

★食べにくいときのひと工夫



パサパサして水分の少ないものや
ポロポロまとまりにくいものには
とろみをつける



肉が噛み切りにくい場合は薄切り肉
やひき肉で調理する
包丁でたたく、片栗粉をまぶして
から調理する

★油脂類の摂取が
不足しないように注意！！



一日に大さじ1杯分は必要です

1日に必要なたんぱく質食品例

重要！

※この量すべてを1日でとります



薄切り肉3枚
(約70g)

お肉は筋肉をつくるのに一番効率
よく働く食材です。お肉とお魚は
1：1の割合で食べましょう



魚1切れ
(約80g)



卵1個
(約50g)



牛乳コップ1杯
(約200ml)以上



豆腐1/3丁
(約100g)

便利なものを上手に活用しましょう

ごはんと自作の豚汁



買ってきた
あじフライ

自分で調理したものと
組み合わせると
栄養バランスアップ

冷凍食品・レトルト食品
缶詰・お惣菜・カット野菜



宅配・配食サービス
利用するのもあり

★おやつは、栄養のあるものを選びましょう。



乳製品



果物



プリン

65歳をすぎたら
メタボ予防より
まずは低栄養予防を
優先しましょう。

お問い合わせ先：岩倉市保健センター TEL0587-37-3511