

コラムでスタディ!

No.28

低栄養を予防しよう!

平成 28 年国民健康・栄養調査によると、65 歳以上の高齢者の 17.8%に低栄養傾向があり、これは高齢者 6 人に 1 人の割合となっています。

高齢期の特徴と低栄養の影響

- 1) 健康で食事をきちんと摂っていても、加齢によって、若い頃に比べ筋肉量や骨量が減少する。
- 2) 筋肉量が減少すると歩行時につまずくなどして転倒しやすくなり、骨折の危険性も増加する。
- 3) 食事量が減って栄養不足が続くと、血液中のタンパク質の減少により免疫機能が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなり、けがをした場合の回復も遅れる。
- 4) 認知機能の低下を招き、日常生活が困難となる。

低栄養が、介護の必要な状態を招く大きな原因となっている

★低栄養を予防し、老化を遅らせる食生活のポイント

1日3食しっかり食べ、必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養を体に取り入れて、筋肉や内臓に蓄えられたタンパク質を維持することが大切です。

1) 必要な栄養を取るために

- ①食事作りの負担を減らす。
 - ・電子レンジやキッチンバサミ、軽いまな板など便利グッズを利用する。
 - ・台所に椅子を置いて、休憩しながら作る。
- ②缶詰を活用する。そのまま食べてもいいけれど…
 - ・ツナ缶…パン、サラダ、あえ物、チャーハン
 - ・焼き鳥缶、サンマ・サバ缶…どんぶりの具、チャーハン、野菜炒め
- ③冷凍食品を活用する。
 - ・ミックスベジタブル…チャーハン、スープの具、サラダ
 - ・冷凍えだまめ、ハウレンソウ…刻んで卵焼、ませごはん・おひたし、
- ④レトルト食品やうま味調味料を使う。
 - ・野菜炒めの素、中華丼の具…そのまま調理、お豆腐やアジのフライなどにかけると食べやすく、栄養価もアップ
 - ・ポテトサラダ・マカロニサラダ・サラダチキン・粉末スープ・練りごま・めんつゆ
- ⑤少量でも栄養価の高い食品を選ぶ“チョイたし”で栄養価をあげる。
 - ・卵、牛・豚ひれ肉、鶏むね肉、マグロ、カツオ、木綿豆腐、納豆
 - ・料理の仕上げに…ごま油、オリーブ油、はちみつ、ゴマ、マヨネーズを
- ⑥食欲がないときは、おかずから食べる。

2) 日々の生活のなかでは

- ①かむ力を維持するため、歯科健診や、入れ歯の手入れを定期的に行う。
- ②普段から、体重をはかり、**痩せ**に注意する。(毎月体重が減少していたら要注意!)
- ③健康診断を受けて異常があったら、早く相談したり、治療を受ける。
- ④地域の交流に積極的に参加して、会食の機会を多く作り、食事を楽しむ。

低栄養を防ぎ、住み慣れた地域で、元気で生き生きとした日々を送りましょう!

情報提供：鏡野町在宅医療・介護連携事業推進協議会 一般財団法人共愛会 芳野病院 管理栄養士 砂田 真紀

■お問い合わせ先

鏡野町保健福祉課 介護保険係 電話(0868)54-2986 FAX(0868)54-2891