

特集！！低栄養を防ごう

高齢期を迎え、やせすぎなのに食べ過ぎを心配したり、必要以上の減塩のために食欲不振になったりすると、低栄養状態を引き起こしてしまう可能性があります。食べる楽しみを忘れず、食べることを通じて毎日をいきいきと過ごすために、必要な栄養は十分にとりましょう。

体重変化から見る低栄養セルフチェック

※低栄養：たんぱく質やエネルギーが欠乏した状態

質問1 あなたのBMIは？

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

質問2 最近6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか？

質問1でBMIが「18.5未満」か、質問2に「はい」と答えの方は、低栄養状態になっている可能性があります。低栄養状態になると筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにもかかりやすくなってしまいます。

低栄養を防ぐ食生活のポイント

① 欠食をしない

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質を補うことが難しくなります。食が進まないときは、1回の食事量を減らし、1日4～5回に分けて食べてもよいでしょう。



② 食事の時間を規則正しく

食事を規則正しくとることは、睡眠と覚醒のリズムをつくる上で大切です。そのリズムが胃腸の働きを整え、食欲を高めることへもつながります。



③ 家族や仲間とワイワイと

おしゃべりをしながらの会食は食事の楽しみを5倍にも10倍にもしてくれ、食欲も高まります。

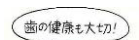
④ 主食を忘れずに

ごはん、パン、めん類などの主食は1日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。



⑤ 主菜をしっかり

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを毎食、1日でいろいろな種類のものをとるのが理想的です。よく噛めるように、義歯やかみ合わせの調節など口腔ケアも大切です。



⑥ 牛乳・乳製品を毎日

骨の健康、寝たきり予防のために、1日あたり牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら小カップ2ヶ程度とりカルシウム補給をしましょう。



⑦ 咀嚼・嚥下にあった食べ方を

噛む力や飲み込む力に低下がある場合は、主食をお粥にしたり、主菜を一口で食べられる刻み食にするなど食べやすくする工夫をしましょう。必要に応じて市販のとろみ剤を利用しましょう。

★主菜と野菜が一緒にとれる♪
おすすめメニュー

具だくさんのおかずスープ (2人分)

*卵 1個	ピーマン 10g
*水煮大豆 20g	ブロッコリー 20g
ベーコン 10g	トマト 20g
人参 20g	しめじ 20g
玉ねぎ 40g	コンソメ 4g
じゃがいも 30g	水 300cc
塩こしょう 少々	油 適宜

- ① ベーコンは5mm幅、しめじは小房に分け、ブロッコリーは適当な大きさに切って下ゆでし、残りの野菜はさいの目に切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリーとトマト以外の野菜を加え、全体に油が回ったら水とコンソメを加えて蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 大豆とトマトを入れて軽く火を通し、火をやや強めてぐつぐつさせたところに溶き卵を流し込みかき玉にし、最後にブロッコリーを加える。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる