

しっかり食べて低栄養を予防しましょう！

今回は、「低栄養」とその予防法についてお伝えしたいと思います。
「低栄養」とは、食事の量が少なくなる、噛む力が弱くなる、食事内容が偏るなど、なんらかの理由で、栄養状態が低下し、**身体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態**を言います。

【こんな様子はありますか？】

- BMIが20未満
- $< \text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} >$
- 半年以内に2kg以上体重減
- 欠食することがある
- 肉をあまり食べない
- 好きなものばかり食べている
- 顔色が悪くなったといわれる

目標BMI

- ～64歳以上 ▶ 20.0～24.9
- 65歳以上 ▶ 21.5～24.9
- BMI 25以上は肥満**

チェックが2つ以上
付いた方は、要注意!!



【元気に過ごすための食生活】

1日3食は基本中の基本

朝食、昼食、夕食の3食きちんと食えることが低栄養予防の基本。1度にたくさん食べられない場合は、間食で補いましょう。

それぞれ片手に乗るぐらいの量です。朝昼晩の食事にバランスよく取り入れましょう♪

- たんぱく質の1日当たりの目安量
- 薄切り肉 (3枚 / 約60～70g)
 - 魚の切り身 (1切れ)
 - 卵 (1個)
 - 納豆1パック

毎日10食品を目標に！

低栄養を予防するには、**様々な食品をバランスよく食えることが重要**です。たんぱく質を中心に [10食品のリスト] を毎日心がけることで自然とバランスよく食事をとることができます。

【10食品のリスト】

- | | |
|----------|--------|
| ①肉 | ⑥緑黄色野菜 |
| ②魚介類 | ⑦海藻類 |
| ③卵 | ⑧イモ類 |
| ④大豆・大豆製品 | ⑨果物 |
| ⑤牛乳・乳製品 | ⑩油脂類 |

自分でできるひと工夫

①ストック・作り置き

多めに作ったおかずを1食分ずつ小分けにし、保存用ポリ袋に入れて冷凍しておくとう便利です

②お肉をおいしく！

お肉が硬いと感じるなら、細かく切ったり、しゃぶしゃぶなどの薄切り肉を使った料理で取り入れましょう

③食べにくいときはとろみ

むせる・飲み込みづらいときは、炒め物をあんかけにしたり、汁物にとろみを付けると、飲み込みやすくなります

【低栄養から始まる、要介護への道】

慢性的に栄養が足りなくなると筋肉が落ちると、身体活動がスムーズに行えなくなります。また、転倒して骨折するなどの恐れも出てきます。

体が動かしにくいと運動量は少なくなるため食欲が湧かず、ますます栄養が足りなくなる、という悪循環に陥ってしまうことも…。特に高齢者の低栄養は寿命に直接かわる問題なので、予防が大切になってくるのです。

