



しっかり食べて 介護予防

飽食ほうしょくの時代といわれている現在、栄養不足になるなんて想像がつかない人も多いのではないのでしょうか。

健康を気遣い、食事に配慮している人の中には、「健康には粗食がよい」「肉より野菜のほうが健康によい」と思い込んでいる人がいます。元気で長生きするためには、低栄養を予防する食生活がポイントです。

低栄養の危険度チェック ～食生活から～

- ①牛乳・乳製品を毎日食べない。
 - ②歯や口の中の具合が悪く、食べることに支障がある。
 - ③お金のことが気になり、食べ物を買うのを控えることがある。
 - ④ひとりで食事をすることが多い。
 - ⑤1日3種類以上の薬を飲んでいる(医師からの処方されたものと薬局等で購入した薬の両方)。
 - ⑥この3カ月間で1kg以上体重が減った(ダイエットをしていないにもかかわらず)。
 - ⑦この3カ月間に精神的なストレスを感じたり、急性の病気にかった。
- ※1つでも当てはまった人は、すでに低栄養状態か、そうなる危険性を示しています。

こんな症状が出たら 要注意

低栄養になると、次のような症状がみられることがあります。特に高齢者は低栄養と脱水が進みやすく、尿や便の状態をチェックすることも大切です。

- ①やせてきた。
- ②皮膚の炎症をおこしやすい。
- ③傷や床ずれが治りにくい。
- ④抜け毛や毛髪の脱色が多い。
- ⑤風邪などの感染症にかかりやすい。
- ⑥握力が弱い。
- ⑦口の中や舌、唇が渇き、唾た液えきがベタベタする。
- ⑧食欲がない。
- ⑨よろけやすい。
- ⑩皮膚が乾燥し、弾力がなくなる。

低栄養を防ぐ 食生活のポイント

- 1日3食規則正しく食べる
高齢期には食事の量が減りがちになるため、1食でも抜いてしまうと、あとの2回で1日に必要な栄養をとることが難しくなります。規則正しく食事することで、生活リズムも整います。
- 水分補給を十分に心がける
1日に必要な水分は、2～2.5リットルです。通常食事から約1リットルの水分をとれますが、食事が減ると食事からの水分量が減ってしまいます。のどの渇きを感じに

くくなることから、脱水予防のためにも意識的にこまめに水分をとるようにしましょう。

- 良質のタンパク質をとる
肉・魚・卵・大豆・大豆製品等を、毎食どれか1品は食べるようにしましょう。
 - 食欲がないときは無理しない
食欲がないときは、好きな物を食べましょう。無理に食べようと流し込むのは、逆にストレスとなります。持病があって食事を控えなければいけない場合は別ですが、好きな物を好きなだけ食べることで、食べる楽しさや満足感が得られるでしょう。
- ※1カ月に1回は体重測定をしましょう。

高齢福祉課

レッツ！脳トレ問題 「穴埋め熟語」

共通する漢字1文字を考えてみましょう。

- 1. 番○・紅○
緑○・抹○
- 2. 朝○・夕○
○材・○卓
- 3. 奥○・犬○
○茎・虫○

※答えは23ページ(下)です。