



健康百科

「気がいたら、低栄養」に 注意しましょう

できるだけ病気にかからず、介護を受けないで自立して暮らしたい。これは誰にとっても共通の望みではないでしょうか。

食が細くなったり、食事が不規則な生活が続くと低栄養になる危険性があります。低栄養状態になると、体重が減少したり、風邪をひきやすくなったり、筋力が低下して転倒をしやすくなったりします。

認知症の発症にも影響を及ぼすことがわかっている「低栄養」。予防して「元気に長生き」しましょう。

日常生活の中から 低栄養の危険度チェック

次の項目をチェックしてみましょう。

次の5つのうち、できないことが1つでもある

・バスや電車を使ってひとりで外出

- ・日用品の買い物
- ・自分で食事の用意
- ・請求書の支払い
- ・預貯金の引き出し

1年以内に入院したことがある

1年以内に転倒したことがある

趣味や稽古ごとがない、または行う回数が減った

●2つ以上当てはまった人

当てはまらない人に比べて、低栄養になる危険度は約7倍。

●1つ当てはまった人

当てはまらない人に比べて、

低栄養になる危険度は2倍。

●当てはまらない人

低栄養になる危険は低いようです。

こんな生活をしていませんか？

①偏った食生活

「肉や魚を食べない」「好きなものだけ食べる」など偏った食生活や、お腹がすいていないからと食事を抜いてしまう食生活は、栄養状態を悪化させます。

②メリハリのない生活

家族や友人と交流をもち、積極的に外出してからだを動かす人は、低栄養になりにくいことがわかっています。閉じ込めりがちな生活にならないように注意しましょう。

③お口のお手入れ不足

合わなくなった義歯を使っていたり、歯周病などを放置していると食欲が低下したり食事をとりづらくなります。定期的に歯科医で診てもらいましょう。

低栄養を予防する食事のポイント～「たくさん」より「まんべんなく」～

普段の食生活で、1日どのくらいの種類を食べているのかをチェックしてみましょう。

- 肉 …70g (薄切り肉3枚程度)
- 魚介…80g(一切れ)
- 油脂
- 卵…1個(約50g)

- 海藻
- 牛乳・乳製品 …牛乳は1本(200ml)
- 大豆・大豆製品 …豆腐は1/3丁
- 緑黄色野菜…350g
- イモ…100g(ジャガイモ中1個程度) ※食物繊維が豊富です。
- 果物…1種類 ※果物でビタミンを補給しましょう。

コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜ばかり食べるのは逆効果です。10の食品群をまんべんなく食べて、低栄養を予防しましょう。

高齢福祉課



レッツ！脳トレ問題 「四字熟語間違いさがし」

四字熟語の中の1字に間違いがあります。間違いを探し、正しく直しましょう。

- ①十人徒色
- ②二足三文
- ③温古知新
- ④大器挽成
- ⑤勇猛果貫

※答えは19ページ(下)です。