



## 低栄養を招かないために！



年齢とともに「あっさりしたものを好む」「食事の量がだんだんと少なくなってきた」など心当たりありませんか？また食べるものが偏ってきたなど・・・そのまま食事量や食事回数が減ったり、偏食があったりするとたんぱく質やエネルギーなどの不足で低栄養を招く場合があります。低栄養状態の人は活動量が減って、体重や筋肉量の減少などが見られます。また加齢とともに食べ物を噛んだり、飲み込む機能が低下してきます。その状態に合わせた食べ物・食べ方が必要になってきます。

また歯や義歯を調整し、しっかり噛める歯を維持することが大切です。体重などの体の状態を把握し、栄養状態を高める適切な食生活を心がけましょう。

### 普段の食生活をチェック！

- 食欲が低下し、食事の量が減ってきた。
- あっさりとした献立を好むようになった。
- 体重が減ってきた。
- 風邪を引きやすくなった。
- 疲れやすくなった。
- 足がむくみやすくなった。
- これまで渡っていた横断歩道を渡れなくなった。

### 高齢化社会における問題点・・・「フレイルティ」「サルコペニア」

■**フレイルティ**とは老化に伴う種々の機能低下(予備能力の低下)を基礎とし健康障害に陥りやすい状態をしめします。

①体重減少②主観的疲労感③日常生活活動の減少④身体能力(歩行速度)の減弱⑤筋力(握力)低下など。

■フレイルティの原因の一つに**サルコペニア**(筋肉の減少)の状態が存在します。

【低栄養→ 活力低下、筋力低下、身体機能低下→ 活動度、消費エネルギーの減少、食欲低下 → 栄養不良状態の促進】というフレイルティサイクルが構築されます。

### 低栄養を防ぐ食べ方

#### ●一日3食欠かさず

食事を抜かない。

#### ●エネルギー源やタンパク質の不足に注意

主食・主菜・副菜を揃える。

肉や卵、魚、大豆製品、チーズなど

たんぱく質を多く含むものを1食に1～2品そろえる。

#### ●水分を充分に取る

食事から1ℓ+飲み物1～1.5ℓ。

#### ●毎日、牛乳やヨーグルト等乳製品をとる

#### ※食欲がないときや体調がすぐれない時

・1日3食にこだわらず数回に分けて食べる。

・おかずを先に食べ、ご飯は食べられる分だけ。

・水分不足に気を付けましょう。

#### ※固い物が噛みにくくなった場合

・調理の仕方でも食べやすくしましょう。

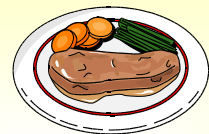
### 良く噛めなくなった・・・

→ ひと工夫しましょう！

<例えば>

牛ステーキ

↓

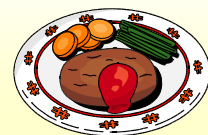


薄切り肉のしゃぶしゃぶ

↓



ハンバーグ



良質のたんぱく質を含む牛肉と野菜を柔らかく煮込んだ具だくさんの煮込み料理です。具材を食べやすい大きさにしました。

### 牛肉入り野菜煮込み

- <材料> 1人分
- 牛赤身(塊肉) 50g
  - 玉ねぎ 30g
  - 人参 20g
  - じゃが芋 40g
  - セロリ 10g
  - トマト水煮(缶) 20g
  - コンソメ 1/4個
  - 塩 適宜
  - コショウ 少々

#### <作り方>

1. 牛赤身肉は1cmに切ってやわらかく煮る。
2. 玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、トマトの水煮は1cm角に切る。1とコンソメ、ローリエを入れて煮込む。
3. 2がやわらかく煮えたら塩・コショウで味を調べて器に盛る。

<1食分の栄養価> エネルギー:139kcal / 蛋白質:9.2g / 脂質:5.8g / 食塩:1.0g



JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。