

低栄養の予防と改善

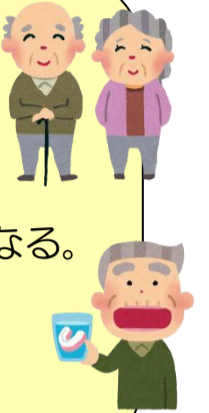


1. 低栄養ってなに？

食事量の減少や消化吸収機能の低下により、**健康な体を維持するために必要な栄養が不足している**状態をいいます。

低栄養の原因

- 高齢者の夫婦世帯や一人暮らし
 - 買い物や調理を負担に感じる
 - 一人だから簡単に済ませる（菓子パン、麺、ごはん+味噌汁）
- 噛むことや飲み込む機能の低下
歯を失ったり、義歯が合わないことにより、肉や野菜などの硬いものや繊維質のものを避けるようになる。やわらかく水分が多い料理が中心となると必要なエネルギーやタンパク質が不足しやすい。
- うつ病や認知機能の低下
食べることへの意欲の低下



2. あなたは大丈夫？低栄養チェック！

①体重

- ✓ 体重が6カ月で2～3kg以上減った。or 体重減少率*が3%以上。
* 体重減少率 = (通常時体重 - 現在の体重) ÷ 通常時体重 × 100
- ✓ 体格指数 (BMI) * が 18.5 未満より下がるほど死亡率が高くなる
* 体格指数 (BMI) = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長

②食事

- ✓ 食事の量や回数が減ってきた。
- ✓ 食欲がない。食事が楽しみではなくなった。
- ✓ 食事を食べにくいと感じることがある。



③血液検査（栄養状態の指標となる）

- ✓ 血清アルブミン：3.8g/dl 以下
- ✓ 血清コレステロール：150 mg/dl 以下
- ✓ 血清ヘモグロビン：貧血の指標の一つ
(10 mg/dl 以下)

④症状

- ✓ 筋肉量や筋力の低下
- ✓ 元気がない
- ✓ 体調を崩しやすい、治りにくい
- ✓ 傷や褥瘡（床ずれ）が治りにくい



一つでも該当するものがあれば低栄養状態、あるいは低栄養になる危険性があります。次の食生活改善に取り組みましょう。

3. 低栄養予防・改善の食生活

一日3食が基本

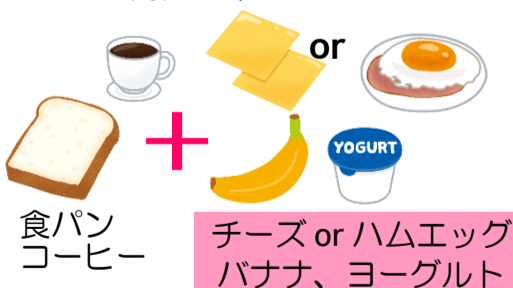
特に高齢者は食事量が減少しがちで、一日2食では必要な栄養が摂れないこともある。一日3食規則正しく食べることで生活のリズムも整い、日中は起きて活動的になることで、空腹感も感じやすくなる。



ちょっとした工夫で栄養アップ！！

菓子パンや麺などの単品のメニューではなく、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのおかずを毎食取り入れ、エネルギーとタンパク質を補給しましょう。さらに、野菜や果物がプラスできるとビタミン・ミネラル・食物繊維が補給できて、体調が整いやすくなります。

<朝食の例>



<昼食の例>



<夕食の例>



市販の総菜やレトルト食品、缶詰、冷凍食品等を活用すれば無理なく栄養アップできます。



食事量が減っているときは間食を活用

一度に食べられる量が減ってきている場合には間食を摂ることで栄養補給をすることができます。

<間食にお勧めの食品>

★体力低下や体重減少が気になる場合は



肉まん、チーズ、プリン、魚肉ソーセージ等

★便秘気味の場合



果物、ヨーグルト等