



健康だより

2022.3 発行
コミュニティナースより

低栄養状態になっていませんか？

体重が増えて、痩せなきゃ…食事を減らそう…そう思って偏った食事になる方も多いと思います。しかし、ある一定の年齢になると食事をしっかり摂ることが大切で、介護予防やフレイル対策にもつながります。今回は低栄養と食事について一緒に考えてみましょう。

低栄養状態とは

体に必要なたんぱく質とエネルギーが不足して、健康な体を維持するための栄養素が足りない状態をいいます。一般に高齢になると、食事量が減って、あっさりしたものを好むようになるため、食事が偏りやすくなります。このような食生活を長く続けると、低栄養のリスクが高まります。

こんなことはありませんか？

- 食欲がわかない
- 誤った粗食志向
- 病気やけがをした
- 食べ物が飲み込みにくい
- 噛みにくい
- 肉・魚を食べる回数が減った
- 買い物
食事作りが困難
- 6ヶ月間で2～3kg
の体重減少がある



- ★お口の中の気になる事があれば、専門医に相談や治療をしてもらいましょう。
- ★食事量が減ったり、体重が減ってきているのに気づいたら、医師に相談しましょう。

どんな食事をしたらいいの？

- 1日3食バランスよく食べる
- エネルギーとなるものや、たんぱく質をしっかり摂る
- 一度に量をとれないときは、間食などで栄養を補う

簡易チェックをしてみましょう

- 昨日1日で食べたものに○、食べてないものに×をつけましょう！

医師からの食事制限等がある方はご注意ください

	主食	主菜			副菜		果物	牛乳乳製品	油	
	ごはん パン めん類 	肉類 	魚介類 	卵 	大豆製品 	緑黄色野菜 	淡色野菜 			
○										
×										

○が7～8個あると、低栄養になりにくいといわれています。時々チェックしてみましょう！