

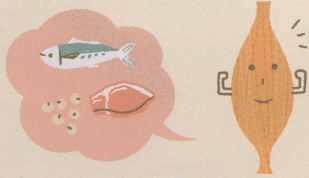
# 毎日の食事で低栄養を防ごう

## 1 主食と主菜をしっかりとり

ごはん、パン、麺などの主食はエネルギーの主な補給源です。しっかりと取りましょう。



魚、肉、大豆製品などの主菜でタンパク質をしっかりとりましょう。



## 2 タンパク質とエネルギーをしっかりとり

牛乳やアイスクリーム、ヨーグルト、プリン、チーズなどの乳製品やまんじゅうなどのお菓子は、タンパク質やエネルギーの補給になります。

ただし、食べすぎには注意が必要です。



## 3 ビタミン・ミネラルも

ビタミン・ミネラル類は体内の機能を調整し、免疫機能を高めます。なかでも亜鉛、銅、鉄分などのミネラルは、良質のタンパク質と一緒にとると効果が高まります。鉄分は高齢者に多くみられる鉄欠乏性貧血の予防のためにもとりたい栄養素です。

●魚の骨や内臓、緑黄色野菜・ナッツなど  
(ビタミンやミネラルが豊富)

●カキ  
(亜鉛が豊富)



●ココア  
(銅が豊富)



### 食欲のないときは

食欲のないときには、食事のバランスなど気にせず、好きなものを好きなだけ食べましょう。エネルギーだけでなく、食べる楽しさや満足感が得られ、栄養状態もよくなってきます。飲み込む元気がないときには、軟らかく、のどごしのよい果物やゼリーなどが食べやすいでしょう。



## 毎日できる

# 食生活チェック

要介護状態につながりかねないこわい低栄養です。

そうならないためにどのように食べたらよいのか、あなたの食生活をチェックしてみましょう。

### チェック 1

#### 食べること、楽しんでいますが

「食べる」ということは、栄養をとることだけが目的ではありません。旬のものを食べたり、大勢で食べたりすると、いつもより食事がおいしく感じられるもの。「食べる」ことにはたくさんの楽しみが隠れています。もっともっと食事を楽しみましょう。

#### 献立 を楽しむ

- 季節感のある旬の素材を使ってみる
- 新しいレシピに挑戦してみる

#### 買い物 を楽しむ

- 豊富な食材の陳列をながめてみる
- お店の人と交流してみる

#### 料理 を楽しむ

- 調理器具に凝ってみる
- 好みの食器を使ってみる



#### 食べる を楽しむ

- 好きなお酒を飲みながら味わってみる
- 外食や持ち帰りでふだんと違うものを味わってみる

#### ともに過ごす を楽しむ

- 家族や友人と食材を買ってみる
- 家族や友人と一緒に料理してみる
- 家族や友人と語り合って食べてみる



### チェック 3

#### 十分な水分、補給していますか

高齢者は、若いときに比べて水分をためておく能力が衰えたり、のどの渇きを感じにくくなったりしていることから、脱水症状を起こしやすくなります。意識して水分を補給しましょう。

#### 1 運動するときや暑い日にはいつも以上に水分を！

脱水症状は、意欲の低下を引き起こしたり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になったりするなど危険な状態になります。運動するときや夏場、蒸し暑い日は、特に注意が必要です。

#### 2 1日に2リットル以上は水分をとる

一般的に1日に必要な水分量は、食事から1リットル、お茶などの飲み物から1.2～1.4リットル、合計2.2～2.4リットルと考えられます。1食抜くと約0.5リットルの水分が不足することになるので、食事をしっかりと、水分補給することが大切です。

#### 3 こんな人は要注意！

特に次のような人は脱水症状におちいりやすいので気をつけましょう。

- 頻尿、尿失禁などが気になって水分を控えがち
- 口が渇きやすい
- 皮膚のシワが戻りにくい
- 口のまわりがガサガサする
- 尿の量が少ない



### チェック 2

#### 生活のリズム、整っていますか

規則正しい生活は、胃腸などの機能を整え、食欲を促すことにつながります。また、適度な運動を続けている人や、社会的な行動や交流機会の多い人ほど、栄養状態がよいことがわかっています。

#### 1 守りたい生活リズム

- 起床・就寝時間を決める  
早寝早起きが基本です。朝起きたら朝日を浴びると、体内時計が正常に動き、夜も眠りやすくなります。
- 1日に3食、食べる  
決まった時間に食事をして、食事のサイクルからだに覚えさせましょう。
- からだを動かす  
毎日欠かさず運動する、趣味を楽しむ、ボランティアに参加するなど、活動的な生活をするとうれいも増し、よい睡眠につながります。



#### 2 定期的に体重を量る

- 毎日体重を量る  
たとえ体調に変化を感じなくても、定期的に体重を量り、気づかぬうちに体重が減っていないかチェックしましょう。



#### 3 口の中を健康に

- 毎日、歯や入れ歯の手入れをする  
口の中が健康でないと、食事がおいしく感じられません。
- ぶくぶくうがいをする  
食事の前にもぶくぶくうがいをする、口内がしめり、食事がしやすくなります。
- 定期的に歯医者ににかかる

