

低栄養について

Q 低栄養とは？

A 体を動かすために必要なエネルギー量や、たんぱく質が足りていない状態のことをいいます。



思い当たることはありませんか？

- 食欲が落ちている
- 朝食を抜く、食べる回数が減っている
- 1回の食事量が減ってきた
- たんぱく質（肉・魚・卵など）をあまり食べていない
- 体重が減ってきている



Q 低栄養になると…

A 免疫力の低下、転倒しやすい、歩きにくい、認知機能の低下などの症状が出現し、以下のような悪循環に陥りやすくなります。



Q 高齢者に低栄養が多いのはなぜ？

- A
- 食事に偏りがある
 - 一人、二人暮らし
 - 糖尿病などにより食事療法をしている
 - 胃腸疾患やがんの治療中や術後
 - うつや認知機能低下がみられる



以上のことが低栄養に関わっています。
まずは低栄養にならない心がけが重要です！

厚生労働省が発表している「令和元年度 国民健康・栄養調査結果の概要」より、年を重ねるごとに低栄養状態の割合が増加していることがわかっています。

低栄養を防ぐにはどうしたらいいの？



Point!
 筋肉や骨をつくるたんぱく質をしっかりとることでフレイル予防につながります！



五大栄養素からバランスよく食事をとる
 品目を増やすことが難しい場合、いつものメニューにプラスすることで手軽に栄養素をアップさせることができます！
 (例：トーストにチーズ、みそ汁にきのこ、サラダにたまご など)

食べる量の少なさは高エネルギー食や間食で補う
 食欲がないなど食事量を増やすことが難しい場合、脂質を増やすことでカロリー摂取を増やしたり、間食でエネルギーを補強することができます！
 (脂質を増やす例：マヨネーズ、食用油、肉の脂身 など)
 (間食の例：フルーツ、ヨーグルト、チーズケーキ など)

運動量を増やしてカロリーを消費する
 運動を行ってエネルギーを使い、カロリーを消費することで食欲増進を図ります。これが低栄養の悪循環を断ち切る手段の1つとなります。

※持病などによって食事量、食品など制限のある場合はかかりつけ医へご確認ください。