

低栄養を防ぐ食生活のポイント

1 欠食をしない

食事を規則正しくとることは、体と心の1日のリズムを整え食欲を高めます。食事をぬくと1日に必要な栄養を補うことが難しくなります。食が進まないときは、1回の食事の量を減らし1日4～5回に分けて食べましょう。

3 食べられるお口づくりをしましょう

望ましい食生活を維持するためには、歯や舌など、お口の環境づくりも大切です。歯が抜けたままになっている、入れ歯が合わない場合などは、歯医者さんに相談しましょう。

4 ゆっくりよくかんで

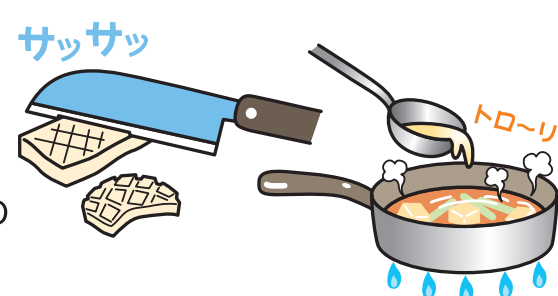
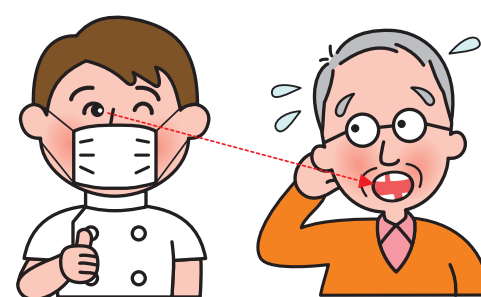
かめばかむほど、だ液がたくさん出て消化を助けます。よくかんで、ゆっくり食べましょう。

5 調理にひと工夫

かむ力や飲み込む力に合わせて材料を選び、切り目を入れる、とろみをつけるなどの調理の工夫をしましょう。

2 主菜をしっかり・主食も忘れず

肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質を含むおかずを色々組み合わせ、1日3つ以上とりましょう。ごはん、パン、めん類などの主食は1日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。主食は抜かないようにしましょう。



地域包括支援センターが「あなたの介護予防」をサポートします。

各市町に設置されている「地域包括支援センター」は、いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら暮らしていくお手伝いをしています。



地域包括支援センターでは、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さんひとりひとりの暮らしをサポートしています。また、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」「健康的に食べる」ことなどを目的に、地域で行われている介護予防のサービスや個別指導などを紹介しています。

センターへのご連絡はこちら

おいしく食べて 元気に長生き

最近、こんなことはありませんか？



「豊かになった現代、栄養不足になることはない」と思っていませんか。「食べる気がしない」と食事を抜いたりしていませんか。かたよった食事、エネルギー摂取の不足などによって、栄養の足りない状態、低栄養になる方が少なくありません。低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、体重の減少、抵抗力や筋力の低下などがおき、老化が加速します。バランスのよい食生活をし、「おいしく食べて元気に長生き」を目指しましょう！

あなたの食生活、大丈夫ですか??

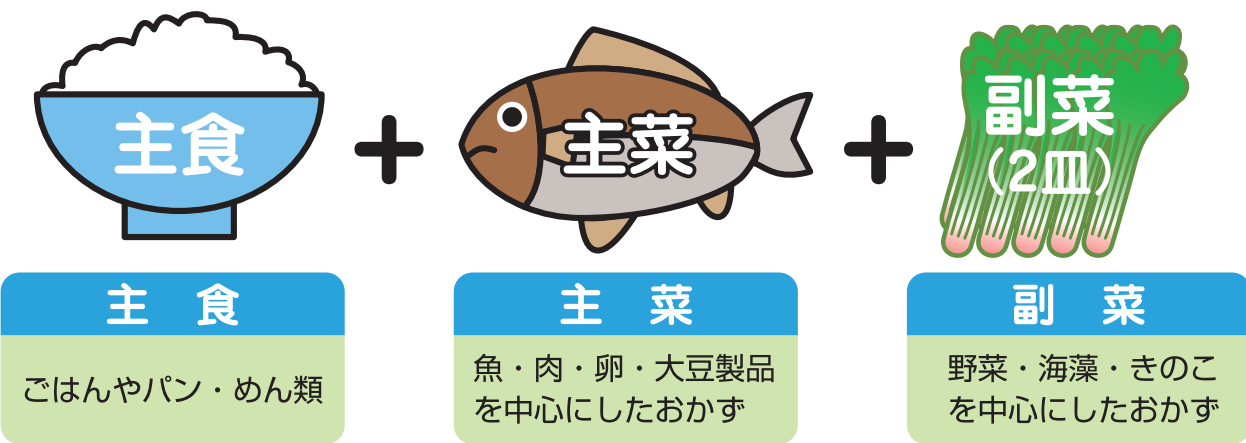
食生活の乱れが、低栄養をまねき、老化をすすめます。あなたの生活をチェックしてみましょう。

1	定期的に体重を測定していない。	はい・いいえ
2	この半年間で、体重が2～3キロ減少した。	はい・いいえ
3	1日の食事回数が2回以下である。	はい・いいえ
4	1人で食事をすることが多い。	はい・いいえ
5	この3か月以内に手術や入院をした。	はい・いいえ
6	食事をすることが楽しくない。	はい・いいえ
7	食欲がない。または、下痢や便秘が続いている。	はい・いいえ
8	小さくしたり刻まないと食べられない食品がある。	はい・いいえ
9	奥歯がない。または、入れ歯が合わない。	はい・いいえ
10	1日に3種類以上の薬を飲んでいる。	はい・いいえ

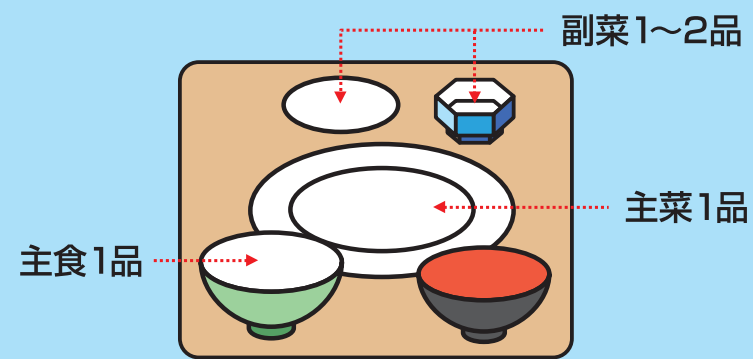


「はい」と答えた数は、いくつありましたか。数が多いほど、低栄養をまねきやすくなります。バランスのよい食生活を目指し、出来ることから始めてみましょう。

1 日3食を主食、主菜、副菜をそろえて 食べましょう



こんな構成で食べよう



簡単に「まんべんなく」食べるワザ

簡単素早くおいしいおかず

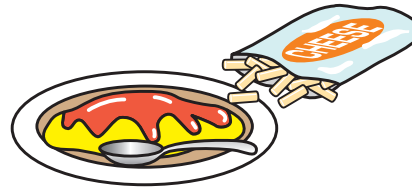
「電子レンジ」を活用しましょう



かぼちゃやいもなどはラップして電子レンジで加熱すると短時間でホクホクに。人参やアスパラ、キャベツなども鮮やかに仕上がります。

乳製品で脱マンネリおかず

「チーズ」を活用しましょう



例えば、オムレツの中にチーズを入れたり、温野菜をカッテージチーズとマヨネーズであえたり…ぜひお試しください。野菜と乳製品が一緒にとれます。

あっさり感のある肉料理

「肉」を「ゆでて」みましょう



適度にあぶらが抜けて食べやすくなります。ぼん酢やごまだれなどのソースをかけていただきます。

調理が面倒なときは…

最近、スーパーやコンビニでお惣菜がたくさん売っています。作ることが面倒なときは、このようなお惣菜を1品足すことで、栄養バランスを整えることもできます。

また、弁当の宅配サービス等も活用しながら、楽しい食生活をしましょう。外に出かけ外食をすることも、食欲を高めます。「外食の日」を決め積極的に外に出かけることもよいでしょう。



いろいろな食品をまんべんなく 食べましょう



肉	強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚。
魚介	血圧を下げる栄養素が豊富です。1日の目安は一切れ。
卵	たんぱく質食品の王様です。1日の目安は1日1個。
大豆や大豆製品	抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3丁。
牛乳・乳製品	骨を元気にするためにカルシウムいっぱいの牛乳を1日1杯(200ml)。
油脂	効率のよいエネルギー源となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。
いも	1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。
野菜	色とりどりの野菜をたっぷり。生だけでなく、火を通してたくさん摂りましょう。
果物	1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給しましょう。
海そう	1日に1品、海そうのメニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

水分はこまめに補給しましょう!!

高齢になると、のどの乾きを感じにくくなり、飲む量が減る傾向にあり、脱水症状の危険が高まります。のどが乾いていなくても、水やお茶をとるようにします。夜間は血液の粘度が高まり血栓を起こしやすいため、寝る前の補給は特に大切です。

食べるににくいときの調理の工夫

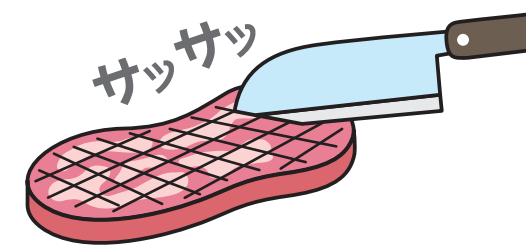
嚥下(飲み込む)力が低下してくると、お茶や汁物などでむせることがあります。また、かたいものやパサパサしたものは食べるににくくなるため、調理に工夫が必要です。

噛みやすくする

● 柔らかく調理する

柔らかく蒸したり、じっくり煮込むとよいでしょう。また、肉類や野菜の繊維部分はたたいたり、隠し包丁をしておくとういでしょう。

焼き物や揚げ物は、おろし煮にしたりと一手間かけると食べやすくなります。



飲み込みやすくする

● おかゆをつくる

【ご飯とおかゆを同時に作る方法】

(分量) 容量にして、米 1 : 水 5
(水を増やすとゆるいおかゆができます)

(作り方)

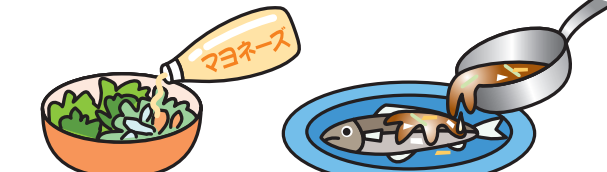
- ① 耐熱容器(お鉢でOK)に、といだお米と水を入れます。
- ② いつもどおり炊くお米の上に、耐熱容器をのせておきます。
- ③ 炊飯器のスイッチを押したら、これで終了。



できあがるまでは炊飯器をあげないようにしましょう。

● パサパサしたものは 油分やとろみをプラス

サラダなどは少し小さめに切り、マヨネーズ等であえると食べやすくなります。



また、焼き魚などは、あんかけにするとパサパサ感がなくなります。

● 水分にとろみをつける

すまし汁やみそ汁は、水どきかたくり粉(くず粉もよい)で、とろみをつけると飲み込みやすくなります。



食べるためのお口づくり

食べたい物を食べるために、お口も健康であることが必須です。食べるためのお口づくりをしましょう。また、良く噛んで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になります。

毎食後の歯磨き

歯ブラシは小さめでやわらかいものを使いましょう。歯ぐきが下がり、歯の根っこが出ると、むし歯になりやすくなります。フッ化物入りの歯磨き粉を利用すれば、むし歯の予防に効果的です。

歯磨きのついでに



歯ブラシの裏で、ほおの内側の筋肉をマッサージしましょう。

定期的に歯科健診を受ける

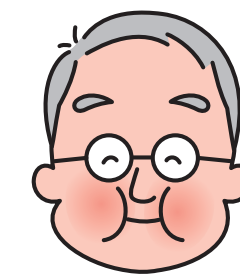
むし歯の治療を放置していませんか。入れ歯は合っていますか。おいしく、安全に食べ物が食べられるよう、かかりつけの歯科医院をもって、チェックしてもらいましょう。

自分の口にあった、歯ブラシの選び方や歯の磨き方についても指導をもらいましょう。



お口の体操

舌やほおなどの筋肉をきたえると、飲み込む力が高まります。食べ物が気管に入ってしまうことで起こる肺炎(誤嚥性肺炎)も防げます。



1 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



2 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



3 舌を出して上下左右に動かす。