

管理栄養士の健康 NEWS



今どき低栄養なんて…と思っていませんか？

高齢になると若いころより体の筋肉・骨・水分が減り、体力もおちてきます。また、うまく食べられなくなったり消化機能がおちたりして、栄養も水分も十分に摂れなくなることが少なくありません。低栄養とは、エネルギーやたんぱく質、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足した状態です。

高齢者に必要な栄養

元気な体を保つには『エネルギー』と『たんぱく質』が必要！

体の機能を維持するうえでまず必要なのは、エネルギーとたんぱく質。どちらが不足しても、体力も免疫力もおちてしまいます。低栄養は本人も周りも気づきにくいものです。健康診断を受けたら、血液検査値、血圧だけでなく、体重の変化やBMI（体格指数）なども確認するようにしましょう。

このような食事になっていませんか？

朝食



昼食



夕食



充実しているように見えますが…



1日に摂りたい食品はこのくらい

* 腎臓病などの病気のある方は、管理栄養士の指導に従ってください。



牛乳 1 杯



ヨーグルト
1 個

骨を強くする



薄切り肉 3~5 枚



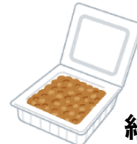
切り身魚 1 切れ



卵 1 個



豆腐 1/6 丁



納豆 1 パック

血液や筋肉のもとになる



緑黄色野菜
100g



淡色野菜 250g
(海藻・きのこ含む)



じゃが芋
小 1 個

体の調子を整える



バナナ 1 本

エネルギー源になる



砂糖
約大さじ 1 杯



ご飯
1 食に 1 杯



油やバター
約大さじ 1 杯

栄養アップさせるコツ

栄養を高めるには「おかず」から食べる

食べやすい主食に偏らず、栄養価の高いおかず（主菜・副菜）も一緒に食べることが大切です。食が細い場合は、「お腹いっぱい」になる前に、**たんぱく質を補える『主菜』から**食べましょう。高齢者は、ご飯や麺類・パンなどの主食は摂っていても、良質なたんぱく質を含む主菜が不足しがちです。



食事の回数を増やす

「小食」「食事に時間がかかり疲れてしまう」場合は、**1回の食事量を少なくして、数回に分けて食べる**と食事への負担が減らせ、1日の摂取量が増やせます。

3回の食事+間食(2~3回)



果物やヨーグルトを間食として活用してもOK!

主食に栄養をプラス

身近な食品を**プラス**するだけで、彩りも良くなり栄養&食欲アップ!

おかゆは水分が多いので栄養価が低くなってしまう。



おかゆ



卵



ほうれん草



たまご粥

栄養補助食品の活用

「工夫しても食べられる量が少ない」「手軽に栄養補給したい」場合は**栄養補助食品を活用**することで、バランスよく栄養が摂れます。

少量でエネルギーや栄養を補給できます。



カルシウムや亜鉛は高齢者に必要な栄養素なの？

カルシウムは骨の健康に、亜鉛は皮膚や味覚などの健康に必要なミネラルですが、エネルギーやたんぱく質が不足していると、これらをサプリメントで補ったとしても有効に働く事ができないのです。