



# ～低栄養を予防しましょう～



食事が減り、慢性的にエネルギーやタンパク質が不足している状態のことを「低栄養」といいます。その状態が続くと、体重や筋肉量が減っていき、歩行など日常生活の活動量の低下や、免疫力が低下して感染症などの病気にかかりやすくなります。高齢者は特に、食事が減る、噛む力や飲み込む力の低下、加齢による消化吸収機能の低下などにより、低栄養になりやすいと言われており、食事を工夫して低栄養の予防に努めましょう。

## ◎低栄養チェック！

✧早速チェックしてみましょう。✧

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている

**3つ以上あてはまる方は要注意です。  
食事を工夫し低栄養を予防しましょう！**

参考資料：公益社団法人 日本栄養士会「健康増進のしおり」

## 低栄養にならないための食事工夫♪

- ① バランスの良い食事
- ② 1日3食にこだわらない（回数を増やす）
- ③ 水分不足に注意（脱水症状）
- ④ 症状にあわせた食べやすい形態
  - ・料理が柔らかくなるように加熱する
  - ・むせ防止のために、トロミをつける
  - ・口に入れやすく、噛みやすいように一口大に
- ⑤ 胃腸への負担が少ない（消化の良いもの）



## 3月の行事食 (ちらし寿司)



## 4月の行事食



## 抹茶のシフォンケーキ



## 5月・6月の旬の食材

- グリンピース そらまめ アスパラガス キャベツ レタス  
 びわ メロン 甘夏  
 あじ いわし 桜えび



グリーンビュー希望ヶ丘 栄養科  
平成28年 第3号