

無料で あなたの筋肉量 チェックしてみませんか?

InBody (インボディ) で体組成を計測できます。

InBody s10

Versatile Application with Advanced Technology

筋肉量
体脂肪量
基礎代謝 など…



個別の栄養相談も受付中です!!

こんなことはありませんか?

- ★お腹が空かないから、**食事は少し食べればいい**
- ★食が細くなったので、**1日2食でいい**

体重減少ややせは**低栄養**の危険信号です。

低栄養状態は自覚しにくく、気付かないうちに進行することが多いため注意が必要です。普段の食事を見直して低栄養予防してみませんか?

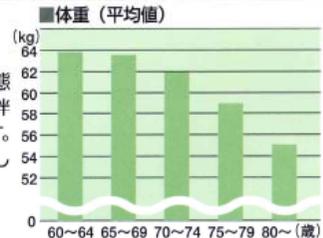
高齢者は、ちょっとしたきっかけで、体重を落としてしまい、その結果、もともとの病気が悪化したり、免疫力の低下を招きやすくなります。

体重が落ちる原因は…? 食事量の低下が大きな原因



高齢者は体重が落ちやすい

体重は栄養状態など体の状態を反映しています。加齢に伴い体重が減りがちになります。ご家庭で測定しチェックをしてみましょう。



平成21年国民健康・栄養調査 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/> (2012年1月現在)

指輪っかテスト

筋肉のやせを自己評価できます

指輪っかテスト:ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指で「指輪っか」をつくる

手順②ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



サルコペニアとは加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や全身の「筋力低下が起こること」を指します。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 (2015年)

食事は大事! 楽しくおいしく食べましょう!

環境に関する工夫

- 食器を変えてみる。
- 盛り付けを工夫する。



食が細いとき

- 1日3回にこだわらない。4~5回でもOK。
- 栄養価のあるものを食べる。少量でもOK。



バランス良く

- 肉や魚、卵などのタンパク質、野菜類などのおかずを食べる。



上手に手抜き

- 加工品や惣菜を利用する。
- 外食の場合は、中華や洋食がおすすめ。



出典: 退院後の食事とよりよい生活のために イーエヌ大塚製薬