

ふでりん いきいき通信 vol.28 ~ 低栄養に注意の巻 ~



こふでりん先生

ふでりん、最近顔色悪いし、食欲がないりんね。
 気を付けないと、低栄養になってるかもしれないりん。
 低栄養には、お口の健康もすごく関連してるりんよ!



ふでりん

低栄養って何だりん? ごはんは食べてるりん。
 それに痩せてないから大丈夫だと思うりんよ!

❁ 低栄養とは、健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指します。

☑️ 栄養とお口の健康チェックしてみましょう!

栄養	1日3食きちんと食べていますか?	はい	いいえ
	6か月で2~3kg体重が減りましたか	はい	いいえ
お口の健康	半年前に比べて固いもの(たくあんなど)が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物でおせることがありますか	はい	いいえ

※黄色の欄に1つでもあてはまると、**低栄養**のリスクあり!

厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版

~ ★ 低栄養になりやすい人 ~

- ・好き嫌いが多い(偏食)人
- ・ひとり暮らし、高齢者だけふたり暮らしの人
- ・メタボを気にして粗食の人
- ・がんや胃腸の術後など病気治療中の人
- ・持病で食事制限をしている人
- ・うつや認知機能の低下がある人 など



※**太っていても要注意!**

脂質や糖質ばかり食べていると、低栄養状態に...

❁ 高齢者の低栄養で起こる症状

放っておくと、要介護のリスクが高まります

認知機能の低下

傷が治りにくい

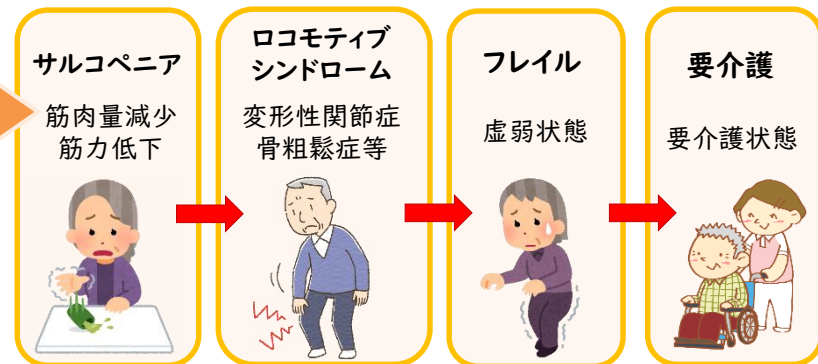
転倒や
つまずきやすくなる

免疫力の低下

骨折しやすくなる

病気になりやすい

低栄養の状態が続くと、筋肉量の減少(サルコペニア)や変形性関節症等(ロコモティブシンドローム)、フレイル(虚弱)等の身体機能低下により、要介護状態に陥ってしまいます。



❁ 低栄養を防ぐための日常生活でのヒント!

1日3食、主食を食べる

主菜

副菜

主食

たんぱく質をしっかり摂る

毎食手のひら分

定期的に体重チェック

知らないうちに
体重が減ってないか確認

毎日お口のお手入れを

美味しく食べるため
お口を健康に!

たまには誰かと食べる

家族や友人と
食事を楽しみましょう!

市販品を上手に活用!

便利なものをしっかり活用！！

電子レンジで簡単調理



じゃがいもや人参も簡単に柔らかくなります。

レトルト食品や缶詰等を常備



温めるだけで食べられます

スーパーやコンビニを上手に利用



すぐに食べられる
1人用の総菜、お弁当が充実

デリバリーや配食サービス



調理が負担な場合、デリバリーや配食サービスも活用しましょう

地域のサロン等に参加



地域のサロンに参加して、みんなで楽しく会食を！

不足分はおやつで補給



食欲がない時は、おやつを摂るなど、小分けに食べましょう

その他



年に1回、健診受診
アルブミン値等で低栄養チェック！

※ヘモグロビン値、総コレステロール値、アルブミン値の数値が低い低栄養状態だと、死亡のリスクが高くなります。

東京都健康長寿医療センター研究所による

体にやさしいレシピ ~大豆とチーズのパンケーキ~

【材料】4人分(作りやすい分量)

- ホットケーキミックス…1袋(180g)
- 卵 ……1個
- A 牛乳 ……160ml
- 大豆水煮缶…1缶(120g程度)
- プロセスチーズ…50g
※1cm角に切る
- オリーブ油…小さじ1
- ケチャップ…適量



エネルギー:283kcal
たんぱく質:13.1g
塩分:1.0g
(1人あたり)



簡単にたんぱく質補給♪

柔らかいので、小さなお子様から高齢者の方まで、幅広くお召し上がりいただけます。
朝食やおやつにどうぞ!!

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス、大豆水煮缶、プロセスチーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②の生地を入れ両面を焼く。お好みでケチャップをつけて食べる。

✿大豆の甘味とチーズのコクが美味しいパンケーキです。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。

お問い合わせ：熊野町役場 高齢者支援課TEL820-5605 ・ 健康推進課TEL820-5637
次回は2月末配布予定