

A decorative graphic consisting of a thin gold circle on the left and a horizontal bar with a gold-to-white gradient extending to the right. The text is centered within the bar.

低栄養予防

低栄養予防

- 低栄養とは・・・
- 低栄養 体への影響
- 食べ物のはたらきとは
- 低栄養 原因
- 低栄養の予防
- 低栄養かな？！

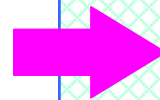


[低栄養とは . . .]

低栄養

とは、エネルギー不足、タンパク質不足、栄養バランスの崩れが続くこと

① エネルギー不足



エネルギー不足で動かない



筋力低下



閉じこもり



手足の筋力低下

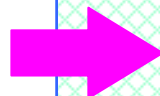


ころぶ

骨折

[低栄養 体への影響]

② タンパク質不足



筋肉の衰えが早まる



筋力低下



ころぶ

骨折

寝たきりになりやすい

内臓を構成するタンパク質の
分解



栄養が体に行きわたらない



体力・免疫力の低下

[低栄養 体への影響]

③ 栄養バランス の崩れ



風邪を引きやすく、治らない



免疫力の低下

肺炎・感染症

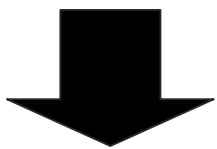


入院

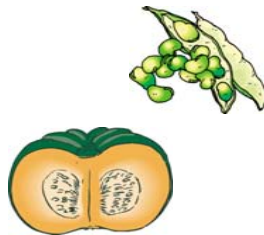
寝たきりになりやすい

[食べ物のはたらきとは・・・??]

主食＝糖質



体や脳を動かす
エネルギー源



◎穀物(ごはん、パン、めん類)

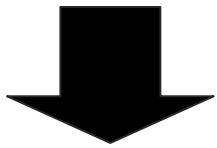
◎イモ類(じゃがいも、さつまいも、山芋、里芋など)

◎炭水化物の多い野菜と種実 (南瓜、レンコン)

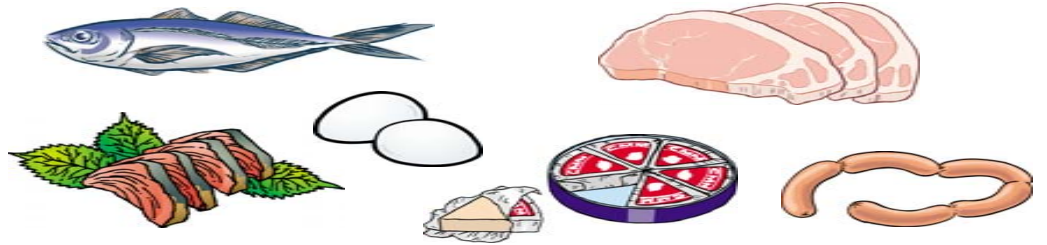
◎豆(大豆を除く)

[食べ物のはたらきとは・・・??]

主菜＝タンパク質



筋肉や骨、内臓、
皮膚をつくる
ンパク質源



◎魚介

◎肉

◎卵

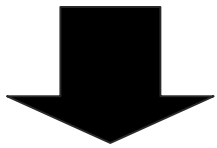
◎チーズ

◎大豆とその製品

牛乳

[食べ物のはたらきとは・・・??]

副菜＝ビタミン・ミネラル・食物繊維



体の機能を調節
するビタミン・
ミネラル・食物繊維



◎野菜（炭水化物の多いレンコン南瓜などを除く）

◎海藻

◎きのこ

◎こんにやく

果物

Aさんの朝ごはん



Bさんの昼ごはん



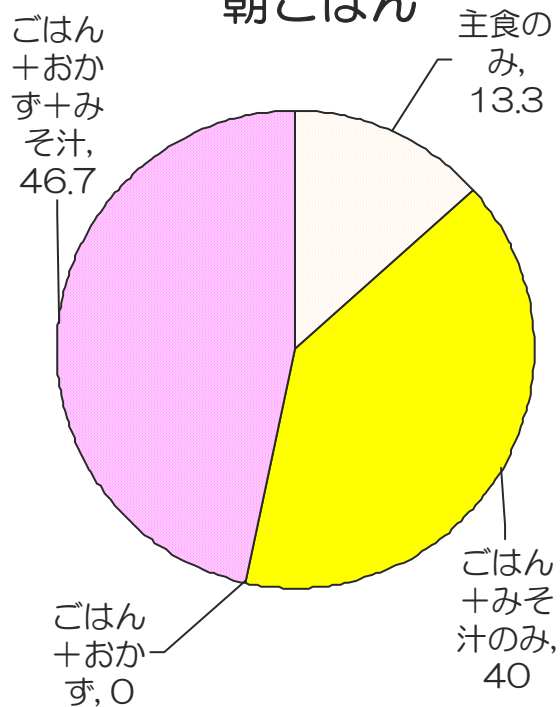
Cさんの朝ごはん



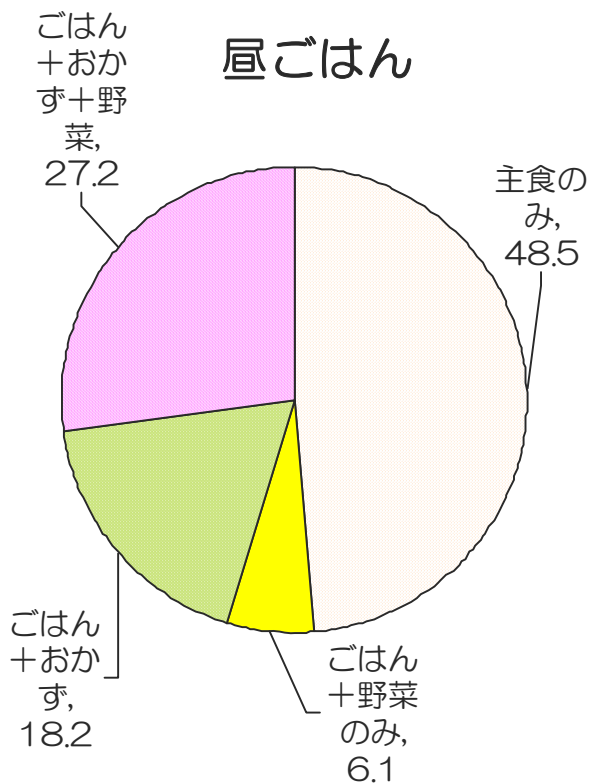
[高齢者の食事 実態]

高齢者の食事とは・・・??

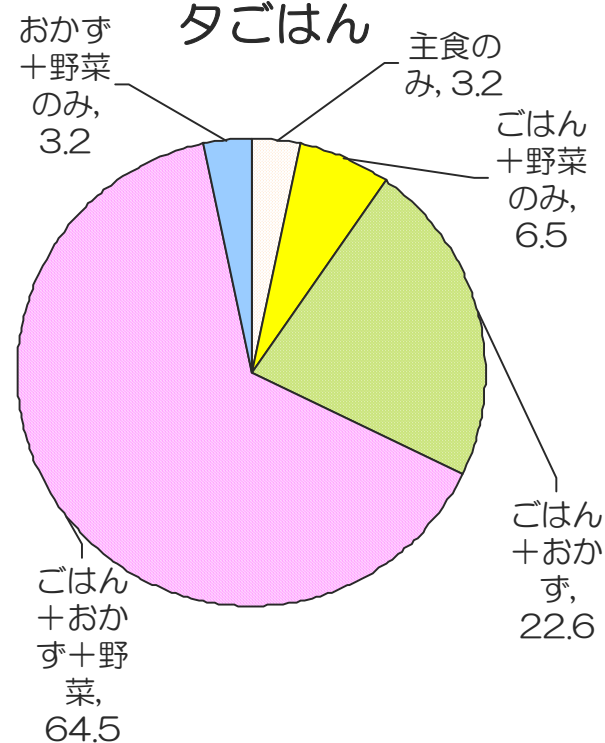
朝ごはん



昼ごはん



夕ごはん



高齢者の食事 実態

- 朝はごはんと漬物、みそ汁のみ ➡ **カロリー不足、塩分過剰**
食べないこともある
- 昼は手軽にめん類、菓子パン、おにぎりのみ ➡ **糖質のみに偏り、タンパク質、ビタミン、ミネラル不足**
- 夕はちょっと手をかけて煮物（魚・イモ類・大根など） ➡ **たくさん作り何日も食べて栄養のバランスが崩れる、塩分過剰**

みなさん心あたりはありませんか？

九重・夢大吊橋



九重・夢大吊橋



[低栄養 原因]

★ **食事の内容に問題がある場合**

★ **気持ちや生活環境に問題がある場合**

「低栄養 予防法」

～食事内容に問題がある場合～

低栄養を予防するためのバランスの良い食事とは??

1 良質タンパク質をしっかりとる

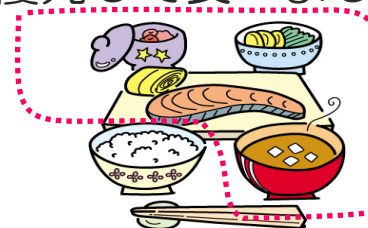
魚介、肉、大豆製品、卵、牛乳などの良質タンパク質が不足しないようにしましょう。



- 😊 1回の食事にタンパク質のおかずを必ず取り入れる
- 😊 目安は自分の片手のひら1杯分
- 😊 食欲がない時は牛乳やヨーグルト、茶碗蒸し、卵豆腐、プリンなどに代えて

2 おかずから食べる

不足しやすい良質タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べましょう。



おかずを優先!

- 😊 カルシウム（牛乳・小魚）
- 😊 鉄（きのこ、海藻類）
- 😊 ビタミンA（人参、かぼちゃ）
- 😊 ビタミンB₁（肉、穀類）などを献立に取り入れる

【低栄養 予防法】

～食事内容に問題がある場合～

3 ゆっくり、よくかんで食べよう

噛めば噛むほど唾液がたくさん出て消化を助けます。よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。



4 調理にひと工夫

噛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、ミンチにする、とろみを付けるなどの工夫をしましょう。



- 😊 魚：身が軟らかい魚
(カレイ、銀ダラなど)
- 😊 刺身：マグロやサーモンなどを
細切りにして食べやすく
- 😊 肉：出来上がったものを細切り
2度挽きミンチを利用

低栄養 予防法

～食事内容に問題がある場合～

5 食欲がわいてくる工夫を

旬や産地にこだわった食材、彩り、食器、盛り付け、雰囲気などにも変化を持たせましょう。

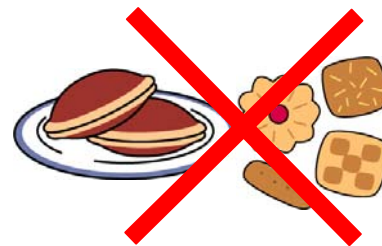


旬



6 空腹感が最高の味付け

だらだらと間食を続けずに、体を適度に動かすとお腹も自然に空いてきます。空腹感は何よりの食欲の元です。



【低栄養 予防法

～気持ちや生活環境に問題がある場合～

どうしてめん類だけ、ごはんと漬物・みそ汁だけの食事になったのか??

- ☹ 子供の自立などで主婦引退
- ☹ 食べたい時に食べる生活
- ☹ 食べたくないから食べない生活
- ☹ 男性が、奥さんが家事が出来ない状況になり、
不慣れな料理をしないといけなくなった

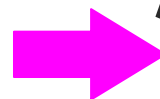


【低栄養 予防法】

～気持ちや生活環境に問題がある場合～

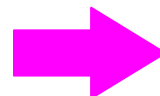


市販の惣菜や宅配食の利用



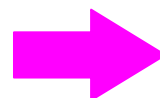
野菜の惣菜や豆腐・卵を使った惣菜を取り入れましょう

1日3回規則正しい食事



**(煮野菜と煮魚など味の濃い惣菜の組み合わせに注意!)
ちゃんとお腹が空くように
間食を控えましょう**

男子厨房に...入りましょう



みそ汁を作ったり、簡単な卵料理を作ったり、日頃から挑戦してみましょう

利用される男性方と、
食事は誰が作るかなどの
話もされてみてください。



**また、スーパーなどへ買い物
に行きどんなお惣菜があるか
みてみましょう**

[低栄養かな？！ ～特徴～]

- ・ 運動についていけない
 - ・ とてもやせている（骨と皮だけ）
 - ・ 太ももが細い
 - ・ 活気がない
 - ・ 顔色が悪い
 - ・ 手の甲や腕の皮膚がカサカサしている
 - ・ よく風邪をひいている
 - ・ 入れ歯がカクカクいっている
- 食生活についてそれとなく
たずねてみて下さい
-  **管理栄養士・保健師へ
相談しましょう**