



高齢者の食事 低栄養につい

栄養素の不足につながりかねません。 ばいいんや」と思われる方も多いかもしれませんが、それが低栄養や らこそ健康を維持できるのです。「私は年だからご飯と漬物さえあれ は、高齢者にとっても同じことであり、「食べたい」という意欲があるか 私たちにとって、食事は生活の中の最も楽しみなことの一つです。それ



低栄養の判断 は?

をいいます。低栄養かどうかの判断基準 ためのたんぱく質が不足した状態のこと なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓をつくる ルを目安にすることが多いようです。 は、左記の厚生労働省の栄養改善マニュア 低栄養とは、身体を動かすために必要

- ①BMーが18・5未満
- 《BM—=体重(g):身長(E)×身長(E)》
- または6ヶ月間に体重が2~3㎏減少 ・~6ヶ月間に体重が3%以上減少、
- ③血清アルブミン値が3・5 g/ ぬ以下 (健康診断での血液検査に項目あり)
- ④食事摂取量が不良(1日の栄養必要 量に対して75%以下)

これらの数値に注意することが必要です。 能性があります。最低でも月1回程度は いずれかに該当する場合は、低栄養の可

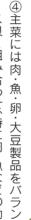
栄養が不足するとどうなるの?

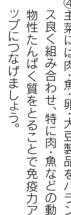
れ)などが治りにくくなります。また、免 気がない様子が見られたり、皮膚が乾燥 し弾力がない状態となり、傷や褥瘡(床ず 低栄養になると、体重が減少したり、元

> なるので注意が必要です。 じくいろいろな弊害を引き起こす原因と クも高くなります。低栄養も脱水症と同 減少や筋力が低下するため、骨折のリス かかりやすくなります。さらに、筋肉量の 疫力が低下するため風邪などの感染症に

低栄養を防ぐポイント

- ①欠食せず、1日3食同じよう な時間のリズムで食事をとり **
- ②家族や友人と一緒に食事をす る機会を多くつくりましょう。
- ③おかずだけではなく、ご飯や 麺類など主食もとりましょう。





- ⑤肉類は脂つこいからと敬遠せず、積極的 にとりましょう。
- ⑦牛乳・乳製品は吸収率の良いたんぱく ⑥油脂類は効率の良いエネルギー源で になります。牛乳なら1日にコップ一杯 源です。カルシウムも豊富で骨も丈夫 す。炒め物などに利用しましょう。

を目安に飲みましょう。

しょう。 ⑧野菜や海藻はビタミン、ミネラルが豊 これらを意識した食生活を心がけま 富です。なるべく多くとりましょう。

います。 しでも解消し低栄養の予防に取り組んで ることで、「食べられない」という問題を少 とりに応じた形態で食事を提供したりす ています。食事状況を観察したり、一人ひ り入れ、変化に富んだ食事提供を心がけ け、季節の郷土料理や行事食を献立に取 きらめきでも、ご利用者の声に耳を傾

です。 らが、低栄養を防止することにつながるの ましょう。水分でむせやすい方はトロミ剤 すい大きさに切ったり、軟らかく煮たりし が食べにくかったりする場合には、食べや 減らしてでも、おかずを食べるようにしま 食事摂取の工夫をしていきましょう。それ を活用するなど、その人の状態に応じた しょう。歯の調子が悪かったり、固いもの 食欲がないときは無理をせず、ご飯を

丹南きらめき 川端 和代(管理栄養士)