



できることから少しずつ!

# しっかり食べて防ごう、低栄養

～小諸市食育推進計画から～



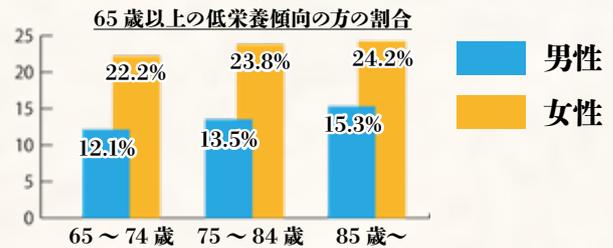
問 高齢福祉課 長寿支援係

高齢期は、食欲の低下や、かむ力が弱くなるなど口の機能低下により徐々に食事が減り、身体に必要な栄養素が不足しがちです。低栄養状態になると、筋肉が減少し、「転倒・骨折の原因」「免疫力の低下」「活動量の減少」などを引き、要介護状態になることも少なくありません。低栄養に早めに気づいて対処していきましょう。

## 小諸市の高齢者の低栄養傾向は、年齢が上がるにつれて増えています!

令和元年度の健診結果より65歳以上の低栄養傾向の方の割合は、どの年齢においても、男性より女性が高くなっています。年齢別では、年齢が上がるにつれて、男女とも低栄養傾向の方の割合が高くなっています。(小諸市食育推進計画より)

以下のポイントを参考に、低栄養を予防しましょう。



## 低栄養状態を防ぐためのポイントを確認しましょう!

### ① 1日3食きちんと食べましょう

1食抜いてしまうだけでも、1日に必要な栄養が不足します。食欲がない方は、食べられるものを食べ、食事を抜かないようにしましょう。1日2食以上は、主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスが良くなります。

#### 主食

ご飯、パン、麺類



#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品



#### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻



### ② 毎食、たんぱく質を食べましょう

年とともに、筋肉をつくる力が弱まるため、筋肉を維持するためにも、毎食たんぱく質を食べることが大切です。たんぱく質は体に溜めておくことができないので、3食に分けて食べることがポイントです。



1日に必要なたんぱく質の目安は…  
肉、魚、卵、大豆製品が  
両手のひらにのる量  
+  
牛乳コップ1杯



### ③ 体重を定期的に測りましょう

低栄養状態は、自分では気づきにくいですが、筋肉量が減少してくると、体重も減少するため低栄養に気づく目安となります。食事が足りているかも、体重で確認することができます。

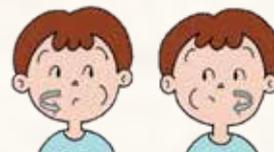
◆少なくとも、月に1回は  
体重を測る習慣をつけましょう!



◆特に、減量していないのに6か月間で2～3kg以上の減少があった場合は、要注意です!

### ④ 口のケアも欠かさずに

いろいろな種類の食べ物を食べ、必要な栄養を補給するためにも、口の機能を維持することが大切です。舌の動きをよくし、だ液の分泌を促す、舌グルグル体操を習慣にしましょう。



<やり方>

1. 舌を歯ぐきと唇の間に入れて、お口を閉じてぐるりと一周回す。
2. 一周したら、反対に回す。8秒かけて一周します。

◆目安は食前に5回! まずはできる範囲で行いましょう!

※主治医から食事や運動等への指示がある方は、その内容に基づき、取り組んでください。