

低栄養改善を心がけよう

高齢期はあっさりした食事がよいと思われがちですが、食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。やせや栄養が不足した「低栄養」状態になると、体力が落ちてさらに衰弱が進んでしまいます。

栄養改善の



- ① 主食（ごはん、^{めん} 麺、パン）と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかりとる。
- ② 間食に乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質をとる。
- ③ 食べたいものを食べたいときに食べる（食べたあとはお口の手入れも忘れずに）。

■ 高齢期の食事は低栄養予防を意識して

健康維持に重要な食事の要素として、からだを維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」の2つが挙げられますが、この2つが不足した状態を「低栄養」といいます。高齢期は食が細くなりやすく、かぜなどの病気や意欲の低下などでさらに食事の量が減ると、体力をはじめ心身の機能が衰えてしまいます。低栄養予防のために「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識してとりましょう。



■ 低栄養を防ぐ食生活のポイント

ポイント① 主食、主菜をしっかりとる。

主食、主菜をしっかりととりましょう。

ポイント② たんぱく質が不足しないようにしましょう。

間食にはアイスクリームや乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質食品を積極的にとりましょう。

ポイント③ 食べたいものを食べたいときに。

食欲がないときには、自分の好物を好きなときに、好きなだけ食べましょう。

ポイント④ 食欲が増すための工夫を。

毎日運動する、趣味や社会参加など、活動的に行動すると、食欲も増してきます。

ポイント⑤ 栄養補助食品も上手に活用。

食欲がないときなど、少量で効率よくたんぱく質やエネルギー補給ができる栄養補助食品も活用しましょう。

プラス① 水分を意識してとりましょう。

高齢になると、からだの水分量が減少することやのどのかわきを感じにくくなることから、脱水を起こしやすくなります。脱水は心筋梗塞や脳梗塞をまねきます。

こまめに水分を補給し、1日に1リットル程度の水分をとるように心がけましょう。とくに夏場など暑い時期は気をつけましょう。