

天寿荘ヘルパー便り



2020年 10・11月発行 284号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「低栄養に気を付けましょう！」

● 高齢者の低栄養とは？

高齢者の低栄養状態とは、様々な理由によって、十分な栄養が摂れず、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉を作るたんぱく質が不足した状態をいいます。

● 低栄養の原因と症状

【原因】

- ・加齢による感覚機能の衰えと、食欲・食事量の減少
- ・栄養バランスの偏り
- ・活動量の減少



【症状】

- ・濃い味付けを好むなど、味覚が鈍くなります。
- ・かむ力や飲みこむ力が弱くなるため、むせやすくなり、誤嚥性肺炎の危険性があります。
- ・免疫力低下により、感染症にかかりやすくなります。
- ・活動量が少ないことにより、腸の働きが弱まり、便秘になりやすくなります。

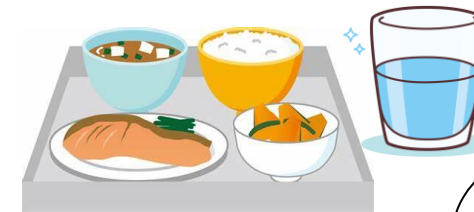


朝晩冷え込み、木々も色づく季節となりました。秋といえば、食欲の秋ですね。けれども、肥満や“メタボ”が健康によくないという事は広く認識されています。ですが、高齢者の場合は、それと同じくらい、“低栄養”に対する注意が必要です。

そこで、今回のテーマは、「低栄養に気を付けましょう！」です。

● 低栄養を予防するには？

- ① 欠食をしない(一日三食)
- ② 主菜をしっかり
- ③ 食事の時間を規則正しく
- ④ 牛乳・乳製品をとる
- ⑤ 主食を忘れずに(ごはんパンなど)
- ⑥ 水分を摂る(一日に1ℓ~2ℓ)
- ⑦ 肉などのたんぱく質を摂る



栄養価が高く、
手軽に食べられる



● おすすめの食材

【里芋】

皮をむくと出てくる独特のぬめり。このぬめり成分に、胃の粘膜を保護し、胃腸の働きを助ける力があるとされています。

【チンゲン菜】

カルシウム、鉄分などのミネラルもあり、栄養価の高い緑黄色野菜です。生活習慣病の予防に効果があります。

【シーフードミックス】

たんぱく質をはじめ、複数の魚介の栄養素が一度に摂れます。塩水を使って加工されているので、生の魚介よりも塩分量が高めなので、塩分を控えて調理しましょう。