

# しっかり食べて健康生活☆

～低栄養を防ごう～



高齢期の食事では、食事量の低下からくる低栄養を予防することが大切です。低栄養にならないように、食事できちんと栄養をとることで、いろいろな病気を未然に防ぐことができます。毎日を元気にいきいきと過ごすために、楽しみながらしっかりと食事を取ることが大切です。

広島女学院大学 生活科学部 管理栄養学科 4年 森山ゼミ  
磯脇・碓井・河野・伴谷・原田・福井・山根・吉賀

# 高齢期には、低栄養に陥りやすくなります！！

※「低栄養」とは、たんぱく質やエネルギーが欠乏した状態のことです。

高齢期はわずかなきっかけで低栄養に…

## ◆身体的な理由◆

嚥む力や飲み込む力の低下  
手術・食欲不振・病気やけなど

## 低栄養

## ◆社会的な理由◆

一人暮らし  
経済問題

## ◆精神的な理由◆

認知症・うつ

## 低栄養の問題点

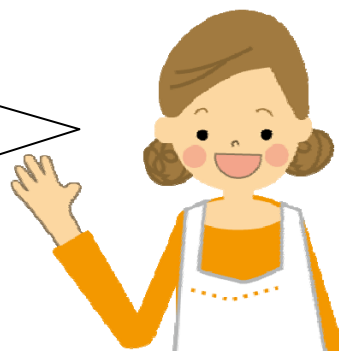
- 筋肉や内臓などの働きが衰え、活動的に過ごせなくなる。
- 免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる。
- 病気になると回復が遅くなり、薬も効きにくくなる。

## ●低栄養チェック●

※次の項目に当てはまる人は、  
低栄養状態である可能性があります！！

- ①BMI (体格の目安になる指標)が、**18.5未満**  
BMI ( ) = 体重 kg ( ) ÷ 身長 m ( ) ÷ 身長 m ( )
- ②体重減少が著しい (6ヶ月間で**2~3kg以上の減少**)

また、血液検査の血清アルブミン (Alb) が **3.5g/dl 以下**の場合も低栄養の疑いがあります。思い当たる方は、市町村保健センターや地域包括支援センターなどの管理栄養士・栄養士・保健師・介護支援専門員に相談しましょう！



# 低栄養を防ぐ食生活とは!?



**1日3食!!欠食をしない**

食事を抜くと、1日に必要なエネルギー、たんぱく質が不足します。食が進まないときも、食べられるものを少しでも食べましょう。盛り付けを工夫して見た目を良くすることや、適温で提供することも、食欲を誘う要素になります。



**決まった時間に食べる**

食事を決まった時間に食べると、睡眠と覚醒のリズムなど、心と体の1日のリズムが作られます。そのリズムが胃腸の働きを整え食欲を高めることにもつながります。



**食事を楽しむ**

楽しく会話をしながら、ゆっくりよく噛んで食べましょう。楽しい食事はお腹だけでなく、心も満たしてくれます。



**噛む力・飲み込む力に合った食べ方を**

咀嚼機能が低下している場合は、主食をお粥にしたり、主菜をひと口で食べられるように切ったりするなどの食べやすくする工夫をしましょう。嚥下機能が低下している場合は、片栗粉やとろみ剤を利用するのも方法もあります。

# 《食べ方のポイント》

主食・主菜・副菜を基本にバランスよく食べましょう！

## 《副菜》

野菜などに含まれるビタミン・ミネラルは、体の調子を整えます。



## 《主菜》

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく源は、体を作るもとになります。

## 《主食》

ごはん、パン、麺類などの主食はエネルギー源となります。



## 《もう1品》

野菜入りの汁物や果物で水分、ビタミン・ミネラルを簡単に補えます。

主食

+

主菜

+

副菜

+

もう1品

1日を活動的に過ごすために不可欠です。毎食取り入れましょう。

健康な体を維持するためには、たんぱく源となる主菜を取り入れましょう。

主食・主菜に加えておひたしや煮物などの副菜も取り入れましょう。

さらに、汁物に豆腐などを加えれば、たんぱく源も手軽に補えます。

さらにもう一品

骨を作っているカルシウムは不足しやすいので積極的に牛乳や乳製品を摂取して骨の健康を保ちましょう♪間食に取り入れるのもいいですね。

# 低栄養予防メニュー

レンジで簡単にできるメニューをご紹介します☆

主菜

レンジで煮魚



別の魚や肉でもできます。お好みで野菜を入れてもおいしいですよ。レンジで加熱しているときに、違う作業をすると効率よく調理できます☆



## 〔1人分の材料〕

	さば	1切れ
A	しょうが(チューブ)	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1 弱
	味噌	小さじ 2 強
	砂糖	大さじ 1/4
	醤油	大さじ 1/4
	ねぎ	8 cm

エネルギー	274kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	13.0g
炭水化物	11.5g
塩分	2.9g

## 〔作り方〕

- ① さばは皮目に数箇所切り込みを入れる。
- ② A を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、さばの皮目を上にして置く。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。
- ③ ねぎは 3~4 cm の長さに切る。② をレンジから取り出し、ねぎを加えてさばの上に容器内の煮汁をたっぷりとかける。ラップをしてさらに 1 分加熱して完成！

副菜

## 野菜の和え物



レンジで簡単に調理  
できます。野菜や調  
味料を変えること  
で、味にバリエーショ  
ンを出せますよ！



〔一人分の材料〕  
キャベツ 1枚  
にんじん 1cm  
※調味料

〔作り方〕

- ①キャベツは3cmのざく切り、にんじんは短冊に切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、レンジで約4分加熱する。
- ③粗熱をとり、調味料で和えて完成。

※調味料の一例

〈胡麻和え〉

ごま 小さじ1  
砂糖 小さじ2/3  
醤油 小さじ3/4  
だし汁 小さじ1

ごまの香ばしい風味  
が味わえます！！

エネルギー 45kcal  
たんぱく質 1.7g  
脂質 1.7g  
炭水化物 6.6g  
塩分 0.7g

〈マヨネーズ和え〉  
マヨネーズ  
大さじ1  
塩・こしょう  
各少々

マヨネーズと塩、  
こしょうだけでも味が  
しっかり付きます！！

エネルギー 100kcal  
たんぱく質 1.0g  
脂質 9.1g  
炭水化物 4.0g  
塩分 0.7g

さっぱりした味が楽し  
めます！！

エネルギー 25kcal  
たんぱく質 1.3g  
脂質 0.1g  
炭水化物 5.5g  
塩分 0.9g

〈醤油和え〉

醤油 小さじ1  
みりん 小さじ2/3  
だし汁 小さじ1