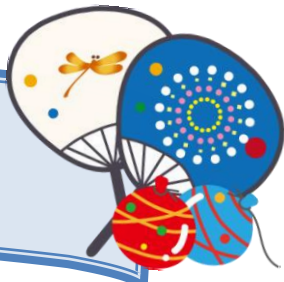




低栄養を予防しよう！



低栄養とは、栄養素摂取量が減り、慢性的にエネルギーやたんぱく質が欠乏した状態をいいます。健康な体を維持し活動に必要な栄養素が不足した状態になると、免疫力が低下したり、筋力が衰えて骨折や転倒をしやすくなったりします。

特に高齢者は、加齢による消化機能の低下や、噛む力・飲み込む力の衰え、食事量が減ったりすることで、低栄養になりやすくなります。注意が必要です。

☆低栄養の危険性をチェック！

～当てはまるものにチェックしてください～

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている

3つ以上当てはまる場合、**低栄養**である可能性があります。

「日本栄養士会 健康増進のしおり」から抜粋

☆低栄養になると？

- 筋肉の減少により体重が減少し、体が**疲れやす**くなります
- 筋力の低下や骨密度の低下により、**転倒**や**骨折**をしやすくなります
- たんぱく質が不足**し、浮腫（むくみ）・褥瘡（床ずれ）などが現れます
また、免疫力の低下や体力低下が起こります
- 体力の低下により病気が**悪化**します
（体力がないため、悪循環する可能性があります）
- 生活自立度の低下に伴い**要介護**になる可能性があります

☆口の中を清潔に保つことも、低栄養や肺炎の予防には大切！

低栄養になると、**肺炎**にもなりやすいです。肺炎は、細菌やウイルスなどが肺の奥にある肺胞に感染し、肺胞に炎症が起こる感染症です。感染症というと、腸管出血性大腸菌（O157など）、サルモネラ菌、ノロウイルスなどが話題に上ります。しかし、感染症の中で、最も注意すべき病気は肺炎です。年間約12万人の方が肺炎で亡くなっており、高齢になるにつれて多くなっています。特に60代から急激に増え始め、**85歳以上**では死因の**第2位**、**90歳以上**では**第1位**となっています。原因の一つである**肺炎球菌**は、もともと私たちの**口内**に存在しています。口内は細菌が繁殖しやすく、細菌が肺に入っても、健康な人では問題ありませんが、免疫力が低下している高齢者では、肺炎発症の引き金になります。

歯磨きの習慣、**虫歯**や**歯周病の治療**は、口内の細菌数を減らし、肺に細菌が入る機会を減らします。月に1回は歯科検診を受けるようにしましょう。口内を清潔に保つことは、低栄養の予防にもつながります。

☆低栄養を防ぐ食生活！

1日にとるべき食事量の目安を1つ(SV)、2つ(SV)と示した食事バランスガイドを参照しながら、たんぱく質の不足を防ぎましょう。

1 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。食が進まないときは、1回の食事の量を減らし、1日4～5回に分けて食べましょう。

2 食事の時間を規則正しく
食事を規則正しくとることは、睡眠と覚醒のリズムなど、心と体の1日のリズムをつくる上で大切です。胃腸の働きを整え食欲を高めることにもつながります。

3 家族や仲間とワイワイと
おしゃべりをしながらの会食は食事の楽しみを5倍にも10倍にもしてくれます。できるだけ1日1回は家族や友人と30分以上かけて食事をとりましょう。

4 主食を忘れず
ごはん、パン、めん類などの主食は1日を積極的に過ごすためのエネルギー源です。

5 主菜をしっかり
肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずをいろいろ組み合わせて1日3つ(SV)以上とりましょう。そのためには、義歯や噛み合わせの調節など、食材をよく噛める状態を維持する口腔ケアも大切です。

6 牛乳・乳製品を毎日
1日2つ(SV)を目安にとりましょう。牛乳の苦手な方はココアを加え、シチューやグラタンなどの料理に使いましょう。間食にヨーグルトをとったり、芋や野菜にチーズをのせて焼くなど、食材の中に乳製品を上手にとり入れてみましょう。



日本栄養士会介護 予防リーフレット、農林水産省 HP

牛肉に片栗粉をまぶして炒めるとやわらかな口当たりになります！



牛肉と夏野菜の甘酢炒め

【作り方】

- ①牛肉に片栗粉を薄くつける。
- ②玉ねぎは縦半分に切ってから8つのくし切りにする。なすはへたをとり、乱切りにする。トマトはへたをとり、縦半分に切ってから6つのくし切りにする。ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり、乱切りにする。
- ③器に合わせ調味料の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油大さじ2を入れて強火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、なす、トマト、ピーマンを順に加えて炒め、合わせ調味料を回し入れ、とろみがつくまで炒め合わせる。

【材料】（4人分）

- ・牛肉…250g
- ・玉ねぎ…1個
- ・なす…2個
- ・トマト…1個
- ・ピーマン…3個
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…大さじ2

合わせ調味料

- ・しょうゆ…小さじ2
- ・ケチャップ…大さじ3
- ・酢…大さじ3
- ・水…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1と1/2
- ・ごま油…大さじ1
- ・塩、こしょう…少々