

## 高齢者に意外と多い低栄養状態。 栄養のバランス、とれていますか？

### Check B

#### 栄養バランスチェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら  
右のアドバイスを参考にしてください。

- 食事はあっさりしたものにしている
- ごはん、みそ汁、お漬物があればいいと思っている
- 野菜中心で、肉、魚、卵はあまり食べない
- 乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）はあまり好きでない
- 脂っばいものや揚げ物は避けている
- 間食が多い
- 食品や調味料の摂取量が制限されている



### 低栄養にならないように、しっかり栄養摂取

◎高齢者だからあっさりした食事のほうが身体に良いと思いきや、高年齢になると食事量自体が減少しがちです。それなのに、肉、魚、卵や乳製品、脂肪類の摂取を減らすと、栄養バランスが崩れ低栄養状態になることがあります。免疫機能も低下して、じょくそう（床ずれ）も起こしやすくなったりします。

◎低栄養にならないよう、タンパク質が多く含まれる栄養価の高い食事を心がけましょう。

◎野菜の摂取も大切ですが、肉・魚・卵などのタンパク質も大切な栄養です。毎日の食事の中で意識してとりいれるようにしましょう。

◎体重の増減は栄養状態の指標になりますので、定期的に計測しましょう。

◎1日3食の食事ですっきり栄養をとるのが基本です。間食が多くなると3食の食事量があるそかになりがちですので、気をつけましょう。

◎食欲不振などで充分食べられない場合は補食で上手に補いましょう。プリンやアイスクリームなどでもよいでしょう。

### 美味しく食べて、生活をより豊かに

◎味がないと食欲もわきません。高年齢になると味覚が衰えてくるので、塩分のとりすぎを気にするよりも、だしてしっかり味付けするなど調味料を工夫して食欲が出るようにする方が重要です。

◎これはダメ、あれはダメと規制してしまうよりも、美味しく食べて、いつまでも豊かな食生活を続けてもらうことのほうが大事です。

#### 栄養摂取のポイント

- 肉、魚、卵や乳製品、脂肪類は適度に摂取しましょう
- 高タンパク、高栄養の食事を心がけましょう
- 間食し過ぎないようにしましょう
- 味付けにメリハリをつけましょう
- 食欲がないときは、間食で補いましょう
- 定期的に体重を測るようにしましょう