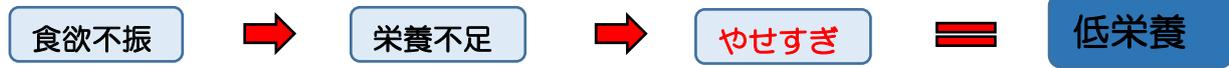


しっかり食べて低栄養を防ぎましょう

* 低栄養とは？

(岐阜県栄養士会より)

食欲不振による栄養不足から「**やせすぎ**」の状態になることです。



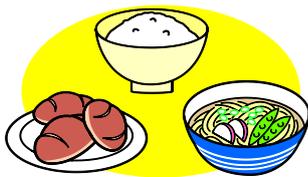
* 低栄養になる原因

- 加齢に伴う食欲不振・・・運動量が減り、お腹が空かなくなる
食事に時間がかかり、疲れて食べきれない
消化機能、味覚の低下
- 噛む力・飲み込む力の低下・・・口腔状態の悪化
- 認知症による偏食・・・食べ物や食べ方が分からなくなる

* 低栄養予防は毎日の食事が大切です

◆ 1日3食 主食・主菜・副菜に分けてバランスよく食べましょう

主食のグループ
(エネルギーになる)



主菜のグループ
(たんぱく質確保)



副菜のグループ
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



◆ 食欲がない時は・・・

① 食事回数を増やし栄養摂取量をアップしましょう

少食の方は1日の摂取量が不足し、必要量が摂れません。

少量の食事を数回に分けて食べるなど、必要量摂れる工夫をしましょう。

② 間食で栄養補給しましょう

間食も食事摂取不足を補う栄養となります。お菓子ではなく、手軽に食べられるおにぎり、ビタミンの多い果物や、カルシウムの豊富な乳製品などを選ぶようにしましょう。

③ 保存食品・栄養補助食品を利用しましょう

レトルト食品・缶詰めなど、栄養補助食品などで簡単に栄養不足を補いましょう。