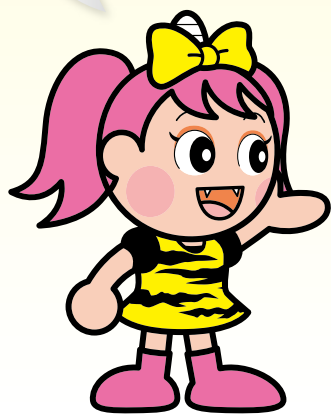


70 歳以上の方要注意 !!

高齢者の低栄養についてご存じですか？

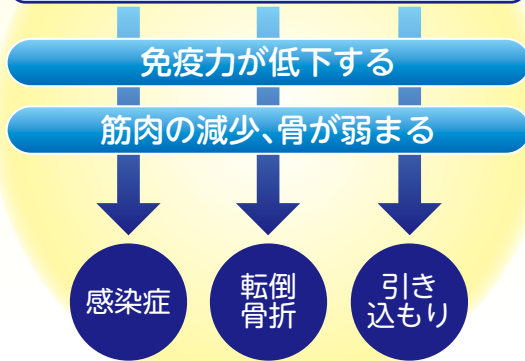
高齢者の「低栄養」って聞いたことがある？

食欲不振や偏食などにより、体の中の栄養状態が悪くなることだね。



岡山県マスコット うらっち

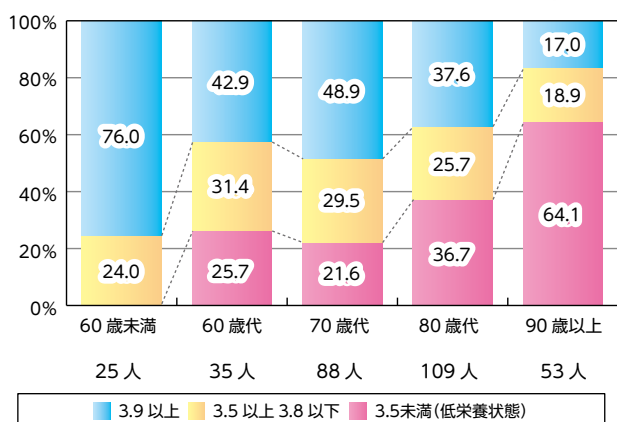
栄養状態が悪くなると...



新見市健康増進計画 イメージキャラクター ニッピーくん

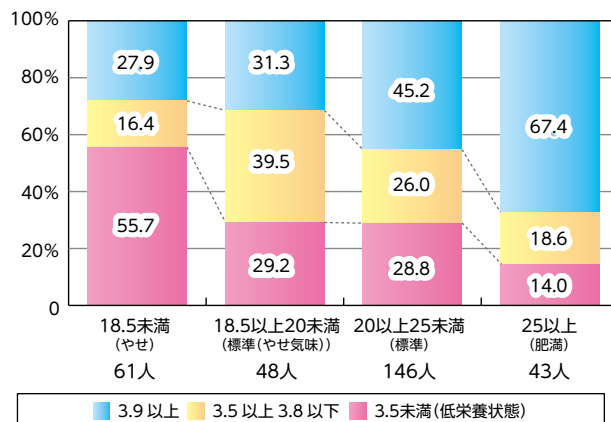
高齢になるほど低栄養状態の人が多い

年代別アルブミン値の状況



やせている人ほど低栄養状態の人が多い

BMI別アルブミン値の状況



※平成25年1月15日～2月14日に新見市内の病院に入院又は診療所に通院して、アルブミン値を測定した311名の実態調査結果による。(年齢、BMI不詳の者は除く)

※アルブミンとは、「血清」に含まれているたんぱくの主成分のひとつ。栄養状態の悪いときには材料が不足しているため蛋白を合成することができなくなり、アルブミンは低下する。

低栄養の危険度チェック



あなたは、低栄養状態になっていませんか？
「危険度チェック」でチェックしてみましょう。



食欲不振や偏食がある

CHECK ①

食欲がなく、食事が食べられない方や好き嫌いがたくさんある方は、必要なエネルギーや栄養素が不足する危険性があります。



6か月間で2～3kg以上の体重減少がある

CHECK ②

ここ、6か月ぐらいの間で、体重が2～3kgも減った方は、低栄養状態になる危険性があります。



BMIが20未満である

CHECK ③

BMIが20未満の方は、低栄養状態になる危険性があります。

BMI(体格指数)を計算してみよう。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ \boxed{} \text{ kg} & \div & \boxed{} \text{ m} & \div & \boxed{} \text{ m} & = & \boxed{} \end{array}$$

BMIの基準

肥満: 25.0以上
標準: 18.5以上25.0未満
やせ: 18.5未満

例

体重45kgで、
身長150cmの人の場合

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ \boxed{45} \text{ kg} & \div & \boxed{1.5} \text{ m} & \div & \boxed{1.5} \text{ m} & = & \boxed{20.0} \end{array}$$

医師



定期的に体重測定をしたり健診を受けたりして栄養状態のチェックをしましょう。

高齢になってくると身体機能の低下と共に、食事が細くなるなど気づかぬうちに低栄養になっている場合があります。

歳をとるほど口の中の手入れが大切です。

お口の手入れが不足していませんか？
合わなくなった義歯を使っていたり歯周病やむし歯を放置していたりすると、かめなくて、かむ力や飲み込む力も低下して柔らかいものしか食べられなくなります。歯と口の定期検診をしましょう。

歯科医師



管理栄養士



低栄養の予防には、「たんぱく質」と「エネルギー」が重要です。

主食（ご飯やパン、麺類）＋主菜（肉・魚・卵・豆腐のおかず）＋副菜（野菜のおかず）をそろえた食事に心がけ、いろいろな食品をまんべんなく食べましょう。

肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を多く含む食品を毎食どれか一つは食べましょう。

適度な運動で筋力アップも大切

体を動かさず、足腰が弱るほど食欲もなくなるものです。しっかり動いて、おなかですく元気な暮らしをしましょう。ウォーキングや転倒予防体操がおすすめです。

理学療法士・作業療法士



保健師



生活リズムを整えることが大切です。

規則正しい生活や適度な運動は、胃腸などの機能を整え、食欲も増し、良い睡眠につながります。

- ①起床・就寝時間を一定にしましょう。
- ②朝、昼、晩、三食をきちんと食べましょう。

食事の

ポイント

70歳を超えたら、生活習慣病の予防より老化を遅らせる食生活を心がけましょう。「たくさん」よりも「まんべんなく」食べることを気をつけましょう。いろいろな食品を食べることが健康づくりに役立ちます。

献立作りのポイント

主食(ごはんやパン)に主菜(肉や魚のおかず)と副菜(野菜のおかず)を組み合わせましょう

穀類

主食



肉・魚 野菜 など

主菜・副菜



10品目とれていますか？
チェックしてみましょう



献立の例

野菜は1食に、加熱したもので片手に山盛り1杯くらいを目安に。

主菜

副菜

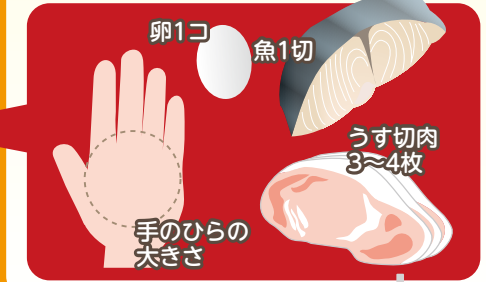
野菜類

肉、魚、卵、大豆製品など

汁物または
ミニ副菜

穀類

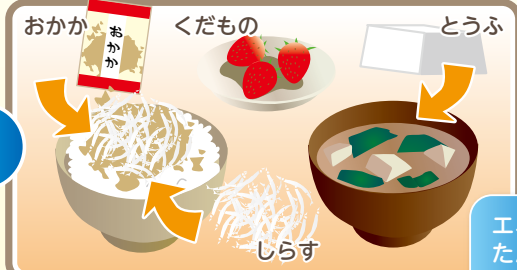
主食



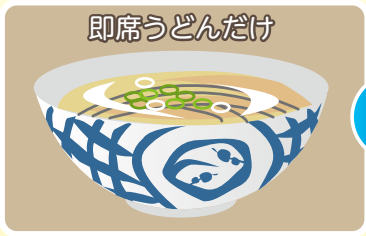
くだものや乳製品はデザートや間食にも組み入れて。

単品の献立になっていませんか？

少し加えるだけで栄養のバランスがとれます。食事改善は無理のないところから始めましょう。手軽に栄養素をプラスできる食品がいろいろあります。



おやつも工夫してみましょう



エネルギー たんぱく質 ビタミン カルシウム 鉄など

UP!

