

低栄養



低栄養とは

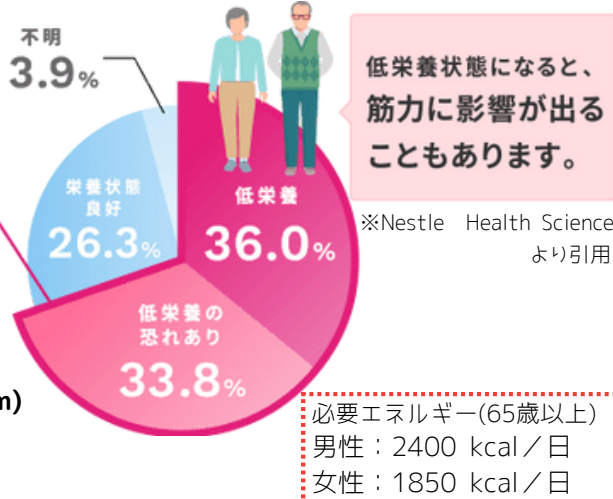
食欲の低下や口腔機能の低下などにより、徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体を作るたんぱく質が不足している状態です。低栄養になると、免疫力が低下し風邪をひきやすくなったり、寝たきりになる可能性が高くなります。早期に適切な対処を行うことが大切です。

65歳以上の
高齢者の約7割

「低栄養」もしくは
「低栄養のおそれがある」

★BMIの求め方

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



低栄養チェック

低栄養の疑いがないかチェックしてみよう

- 過去3~5か月で5%以上の体重減少
- ★ BMIが18.5未満
- 食事に時間がかかるようになった
- 下半身や腹部がむくみやすい
- 欠食することがある
- 歩行速度が遅くなった
- むせやすくなった
- 外出頻度が減った
- 尿量が減った

低栄養の対策

ポイント①

食材をプラス

いつもの食事に1品追加することを意識しましょう！ さらに高タンパク質食材を選ぶことで低栄養対策に繋がります。

☆高タンパク質の食材
卵・ツナ缶・鯖缶・納豆・豆腐

ポイント②

調味料の活用

マヨネーズは油と卵が主原料なため、高エネルギー・高タンパク質の調味料です。また、食材がまとまりやすくなるため、飲み込む力が低下している方にもおすすめです。その他にも、ごま油・バターもおすすめです。

ポイント③

調理方法の工夫

同じ食材でも調理方法でエネルギーは変化します。

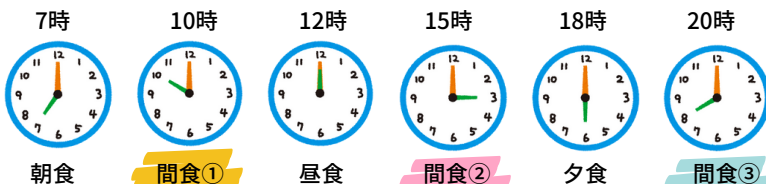


油が苦手な方はスープにして溶け出す栄養素を全て摂取しましょう！

ポイント④

間食の上手な摂り方

1回の食事で食べられる量が少ない方は間食を活用し1日の食事回数を増やしましょう。



①朝は果物をプラス

果物はビタミンやミネラルが豊富に含まれています。特にバナナやキウイがおすすめです。

②3時のコーヒーから3時のカフェオレへ

飲み物を少しアレンジするだけでもエネルギーは増加します。おやつは卵が使われているカステラやプリンがおすすめです。

③夜は手軽に栄養補助食品を！

少量で高エネルギーを摂取でき、ジュース・ゼリー・お菓子など様々な種類のものが販売されています。

ごま油香る！卵スープ

【材料】 (2人前)

卵	1個
豆腐	1/4丁
ねぎ	お好みで
(A)水	500ml
(A)鶏ガラスープ	小さじ2
(A)しょうゆ	小さじ1
(A)ごま油	小さじ1



【作り方】

- ①豆腐を食べやすい大きさに切り、水溶き片栗粉を用意する。
- ②豆腐、(A)を鍋に入れ、中火にかけ沸騰させる。
- ③沸騰したら、水溶き片栗粉を入れ、再度沸騰させる。
- ④沸騰したら、溶き卵を流しいれ火を止める。
- ⑤器に盛り付け、ねぎをちらしたら完成！

《水溶き片栗粉》

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

オスス×
健康食品

New! **新商品登場**

¥248 (税込)



白桃風味



乳酸菌飲料風味



ブルーベリー風味

明治メイバランスMICHITAS(ミチタス)

1本で100kcal タンパク質9.0g

☆6大栄養素を配合！
おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ

ご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病
や高血圧の食事など相談できます。

12・1月の開催日

【富田林】ご予約受付中
12/14 (水) ・ 1/11 (水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
12/16 (金) ・ 1/20 (金)
河内長野市市立交流センター
キックス
1/22 (日)

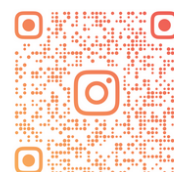
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフにお声掛けください



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO