

しっかり食べて
元気に過ごしましょう



今日からできる

低栄養予防

高齢期の食事で気をつけることは、「低栄養」です。栄養が不足すると、運動面、認知機能面をはじめ、身体のあらゆる箇所に影響を及ぼし、栄養状態が一定の水準を下回った状態が続くと、死亡リスクが 1.5 倍に高まるとも言われます。

毎日お食事をしっかりとって、低栄養を予防しましょう

四万十市健康推進課

毎日のお食事
しっかりとれていますか？

こんなことに思い当たったら

低栄養かもしれません。



- なんとなく食欲がない
- 歯の調子が悪い
- 食事を抜くことがある
- お菓子や菓子パンなど手近なものだけで食事を済ませることがある
- 食事の支度がめんどろ
- 食費を減らしている
- 肉はほとんど食べない



一日にこのくらい食べられていれば大丈夫

70歳以上 女性 1500キロカロリー



490キロカロリー



407キロカロリー



609キロカロリー

70歳以上 男性 1850キロカロリー

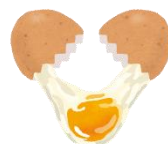
※ 男性の場合は、女性よりひとまわり大きなお茶碗と考えてください。

たんぱく質がとれる食材を、いつもの食事に追加しましょう

- ◆筋肉の衰えを防いで、動ける身体を作ります
- ◆アミノ酸たっぷり！ 病気やけがからの回復が早くなります



いつもの味噌汁
(豆腐 わかめ)



卵を1個追加



いつもの煮物
(野菜のみ)



- ① 卵
- ② 天ぷら、竹輪等
- ③ じゃこや魚
- ④ 肉類 (脂身が少ないもの)
- ⑤ 豆腐や油揚げ

こんな食品からもたんぱく質が手軽にとれます

- ① 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- ② 豆腐
- ③ 刺身や生節
- ④ 魚の缶詰 (さばやシーチキン)
- ⑤ お惣菜

水分もしっかりとりましょう

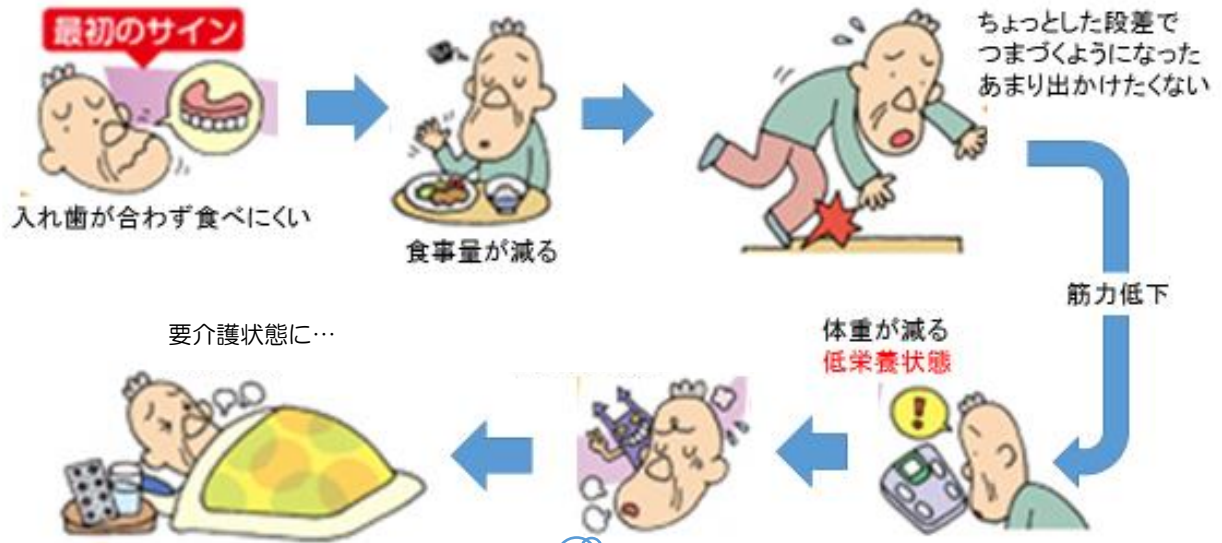


たくさん汗をかいたり、下痢をしたりすると簡単に脱水症状を起こします。

1日に、少なくとも湯飲みやコップに5杯(1000ml)のお茶やお水を飲み、

お食事には汁物を添えるなどして水分摂取を心がけましょう

油断大敵！ 低栄養



脳卒中や心筋梗塞の恐れ アップ

血管が弱くなって動脈硬化を起こしやすくなります

認知症を呼び寄せる

脳の栄養不足が、認知機能にも影響します

免疫力ダウン

抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります

ちょっとしたことから、日常的に栄養が足りなくなることで、身体活動がスムーズに行えなくなり、やがて筋肉量も減少していきます。

活動量が減ると、ますます食欲が落ちて栄養が足りなくなり、体調を崩しやすくなります。要介護状態に陥るリスクも高くなるので油断は大敵です！