

あさか訪問通信

H30.1月号



低栄養を予防しよう！

食事と栄養



あけまして
おめでとうございます。
本年も宜しくお願い致します。



日本人は「健康を保つために痩せよう！」という意識の高い方が多いです。特に「**メタボリックシンドローム**」という言葉が流行りだしてからは、「肥満は病気の原因になるもの」という認識が強くなっているように思います。しかし、高齢者の場合は「**肥満**」よりも「**痩せ**」の方が**病気や死亡のリスクが上がり**ます。中年では**メタボ予防**→**高齢になったら低栄養予防**の切り替えが大切です。

たんぱく質を摂りましょう!!

高齢者のお食事は、パンやお米、お魚、野菜、豆類など粗食になりがちです。噛むことが大変だったり、油っこい物が嫌で「**お肉**」を控えていませんか？たんぱく質は体をつくる源です。足りていないと**筋肉の衰え**や、**低体重**、**免疫力・骨量の低下**に繋がります。お魚もたんぱく質としては優秀ですが、**お肉とお魚も1対1の割合で食べる**ことが、理想的なお食事と言えるでしょう。

高齢者でも食べやすいお肉料理♪



牛肉



カレー
シチュー

ハンバーグ



豚肉



豚バラの
肉じゃが

ロール
キャベツ



鶏肉



三色
えび

鶏団子の
スープ



スジのあるお肉は加熱すると収縮する為、あらかじめ切っておくと良いでしょう。赤身のお肉より、ほどよく脂の乗ったバラ肉の方がどろしが良く、飲み込みやすいです。また、少し**とろみ**をつけると、より食べやすくなります。

作るのが大変・食欲がない時には…

少量でも栄養が摂れる食べ物を選びましょう。ご飯だけ、パンだけ、だと栄養が偏りがちですので、食材をプラスしてバランスを整えてみてください。



ご飯



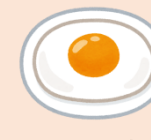
卵・納豆・しらすなど



バナナ・ヨーグルト



パン



目玉焼き・チーズ・ハムなど

三食作るのが大変な時には、**冷凍食品**や**レトルト食品**、**缶詰**、**宅配サービス**などを利用すると良いですよ◎



ご飯が食べられない時…

体調不良や食欲低下でご飯が食べられない時は、注意が必要です！「高齢だからご飯は少しでいい」なんてことはありません。70歳以上の高齢者でも、男性は**2200kcal**・女性は**1750kcal**のエネルギーが、一日に必要なと言われています。どうしてもお食事に手をつけられない時は、手軽に摂れる**栄養補助食品**を利用しましょう。「メイバランス」や「カロリーメイトゼリー」は、元気に生活するために必要な**大栄養素（たんぱく質・ビタミン等）**を補充してくれます。薬局などで購入出来ますので、栄養が気になる方は取り入れてみてください。

日本歯周病学会に
参加してきました。in 京都



インフラント勉強会に
行ってきました！ in スペイン



医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック