

あさか訪問通信

H31.2月号



あなたのお食事
大丈夫ですか？

低栄養を
予防しよう!!

最近「食べる量が少なくなった」「体重が減った」ということはありませんか？高齢者にとって“低栄養”は、**体力や免疫機能の低下**を加速させ、病気や死亡のリスクを上げる原因となります。また、栄養が足りていないと**骨折・認知機能の低下**にも繋がります。食は生命線です。「年をとったら小食でも大丈夫」という考えはやめて、普段のお食事を見直しましょう。

💡 低栄養の原因は？

消化機能の低下

噛む機能の低下

食欲・意欲の低下

飲み込む
機能の低下

高齢者に必要な1日の摂取カロリーは「**約 2,200kcal**」です。積極的な運動や仕事をしていない方でも、これだけのエネルギーを必要とします。

👉 低栄養の改善方法は？

- 1 まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- 2 **介護食品**を活用しましょう。
- 3 歯科治療で、噛めるお口を作りましょう。
- 4 誰かと一緒に食事をしましょう。

自分に合った食を選ぶということは
低栄養改善にとっても有効です!

😊 スマイルケア食、知っていますか？ 😊 スマイルケア食

介護食品は、「知っている」という方が70%程居るのに対し、「実際に利用している」という方は、**30%程度**にとどまっています。その理由の一つとして、「**どれを選んだらいいのかわからない**」という声があるようです。そこで農林水産省は、その人その人の状態に適した物を選びやすいように、介護食品に**マークをつけて分類する取り組み**(スマイルケア食)を行っています。



青色は、噛むこと・飲み込むことには問題ないものの、健康維持上**栄養補給**を必要とする方向け



黄色は、**噛むこと**に問題がある方向け



赤色は、**飲み込むこと**に問題がある方向け



介護食品の利用は、低栄養の予防だけでなく、本人や介護者の**負担軽減**にもなります。最近では、食べやすさだけでなく、**味付けや見た目も楽しめる商品**も増えました。ドラッグストアやスーパー、通販でも手軽に手に入りますので、ぜひ活用してみてください。



📷 スタッフの近況

ドクター・スタッフ
集まりました♪



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