

あさか訪問通信

H29.2月号



肥満より怖い!!!
ていえいよう
“低栄養”って
ご存じですか?



元気を保つ源は
食べること!

「今どき低栄養なんて…」とっていませんか?

人の体は食べ物から摂る**栄養**で維持されています。しかし、多くの方はその認識が薄く、体調に合わせてどんな食事を摂ったらよいかもよく知りません。低栄養は本人も周囲も気づきにくいもの。“**食は生命線**”という認識をみんなで持つことが、低栄養を防ぐ第一歩です。

「活動量の少ない高齢者は小食でも良い」「中年以降はメタボ予防が一番肝心」「体調は医者と薬が治すもの」という**思い込み**は今日限りでやめましょう!!!



低栄養になると...

高齢になると、若い頃より体の筋肉や水分が減ってくるため、低栄養になると右に示したような色々な症状がおきやすくなります。

これらが重なると、さらに食べる力が失われ、寝たきり状態や死に至る危険も高くなります。高齢者にとっては、**肥満やメタボよりも“低栄養”の方がはるかに警告が必要**なのです。



認知機能低下

病気に
かかりやすい



気力がなくなる

免疫力や
体力の低下

骨量低下

骨折の危険増



筋肉量や
筋力の低下

低栄養予防のために...

穀物
(エネルギー)

主食



穀物
(ご飯・パン等)

肉・魚など
(たんぱく質)

副菜



野菜類
(片手山盛り
1杯程度)

野菜類
(ビタミン類)

いつも
バランス良く
とりましょう!!

主菜



肉・魚・卵など

汁物 (ミニ副菜)



豆腐・芋
海藻など

デザート・間食



果物・乳製品など



ご飯だけ、パンだけ、おかゆだけなど単品料理だと、栄養が偏りがちになります。

「冷凍食品」「缶詰」など、**手軽に栄養をプラスできる食品**が色々ありますので、1品足してバランスを整えましょう!

最近「食欲が減った」「ご飯がなかなか飲み込めない」といったことはありませんか?

もしかしたら“**お口の中のトラブル**”が原因かもしれません。

低栄養予防のためにも、まずは「しっかり噛むことができる」

「飲み込むことができる」お口の中の環境を整える必要があります!

気になることがありましたら、ご相談下さい。



スタッフ集合!!
in 越谷



スタッフの近況
~写真のご紹介~

浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック