

あさか訪問通信

高齢者の 食事摂取基準

R4.11 月号

秋深く、お鍋やおでんの美味しい季節到来です。

毎日の食事が適量なのかどうかわからなくて困ることはありませんか？私たちが生活していくには毎日食事からとる『**栄養素**』があります。5つの栄養素がバランス良く体内に吸収されると主に、『**エネルギーのもとになる**』『**からだをつくる**』『**からだの調子を整える**』という3つの働きをします。しかし、ひとつだけだったり、どれかがかけてしまったりしたら、私たちの体の中なかで十分に働くことができません。それぞれが手を取り合ってお互いに連携することで、私たちの体の中で働いています。

五大栄養素 3つの働きをする五大栄養素をバランスよくとろう！

ミネラル

生体機能を調整したり
酵素働きを助ける

脂質

体の熱や
エネルギーとなる

炭水化物

体を活動させる
エネルギーとなる



たんぱく質

生体機能を調整したり
エネルギーとなる

ビタミン

炭水化物、たんぱく質、
脂肪を調整する

『アイソカルセリーハイカロリー』で 大事な**栄養素**が一度に摂れます！



エネルギーやたんぱく質など、健康なからだを維持するために必要な栄養素が足りない状態を『**低栄養**』と言います。高齢になると、うまく食べられなかったり、消化機能が落ちたりすることにより、栄養を十分に摂れなくなる場合があります。年齢とともに、いつの間にか体重が減ってきたことはないでしょうか？それらの原因は**カロリー不足**かもしれません。



摂食嚥下（飲み込み）を専門とする歯科医師が在籍しております。食事の形態などの相談も承けたまわります。まずは、担当歯科医師までお尋ねください。

スタッフ の近況



インプラント学会に
参加してきました！

in 名古屋

