

地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



～しっかり食べて介護予防～

高齢者は低栄養（栄養不足）になりやすいと言われています。低栄養になると体力低下から衰弱への悪循環により要介護状態になってしまうことがあります。



高齢者が低栄養になりやすい代表的な原因

① 若い頃からの食生活

今の高齢者が若かった頃は、副食（肉や魚）が少なく主食（ご飯）中心の食生活の方が多かったようです。また、粗食の方が健康に良いと考えている方も多く、淡泊な物を好む傾向にあります。そのため、乳製品や肉類などのタンパク質、油脂類などが不足になりがちです。

② 食欲低下

高齢になると若いころに比べて活動量が減るため、食欲が低下し食事量が少なくなってしまう傾向があります。

③ 咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）、口腔機能の低下

義歯が合わないなどの原因で噛むことができなくなったり、脳梗塞などの麻痺が原因で食べ物を飲み込む力が弱くなったりします。そのため「食べやすい」という理由で固い物や繊維質の多い物を避け、粥食（かゆしょく）中心の食事になり、食事が偏り栄養不足になる可能性が高くなります。

食生活を見直して、低栄養を予防 ～バランスよく食事を取りましょう～

バランスのよい食事を取るために、以下の6つの事を心がけましょう！

- ① 魚と肉は1対1の割合で取る
- ② 動物性タンパク質（肉、魚、乳、卵）や油脂類の不足に注意する
- ③ 主食、主菜、副菜を揃える
- ④ 食物繊維の多い食品（ひじき、わかめ、大豆、ごぼうなど）を多く取る
- ⑤ 酢や香辛料で、味のアクセントをつける
- ⑥ 牛乳を毎日200ml以上飲む



ただし、食べ過ぎや塩分の取り過ぎは、糖尿病や高脂血症、高血圧の原因になり、病状を悪化させることもありますので、主治医と十分相談してください。

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内）☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南（ひまわり内）☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課（西館1階）☎37・6108