

～ 今日から始める 低栄養予防 ～

高齢になると、気付かないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。栄養が不足すると運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。高齢期を元気に過ごすために、毎日しっかりと食事をとることが「低栄養」の第一の予防です！

こんな様子はありますか？

- ☐ BMIが20未満 (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- ☐ 半年以内に2kg以上体重が減った
- ☐ 食事を抜くことがある
- ☐ 肉はほとんど食べない
- ☐ 好きなものばかり食べている
- ☐ 顔色が悪くなったといわれる

2つ以上当てはまると
低栄養の疑い
が大きいです！

低栄養予防のためにできること



1日3食しっかり食べましょう！

一度に量を食べられない場合は、間食で補いましょう。



毎日10食品群を意識して食べましょう！

10食品群を偏らず、まんべんなく食べましょう。



孤食を避けよう！

家族や友人と会話を楽しみながら食事を楽しむ機会を作りましょう。食事会をすることも食欲増進に繋がります。



口腔機能の維持に努めましょう！

咀嚼（そしゃく）（噛む力）や嚥下（えんげ）（飲み込む力）などの口腔機能の低下は、食事摂取量の低下に繋がります。定期的な歯科受診を行いましょう。

毎日7食品以上食べることが大切！

10食品群とは…

「さあにぎやか（に）いただく」
のゴロ合わせで覚えよう！

さかな あぶら にく ぎゅうにゅう にゅうせいひん
魚、油、肉、牛乳・乳製品、
やさい かいそう いも
野菜、海藻、（に）、いも、
たまご だいず だいずせいひん くだもの
卵、大豆・大豆製品、果物

問合せ

小城市の人

おたっしゃ本舗 小城北
小城市役所 24番地24
☎0952・73・2172

三日月町の人

おたっしゃ本舗 小城南
三日月町長神田2312番地2
(小城市役所 高齢障がい支援課内)
☎0952・37・6108

牛津町・芦刈町の人

おたっしゃ本舗 小城南
芦刈町三王崎1522番地
(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)
☎0952・66・6376

10月もの忘れ相談会

認知症サポート医がもの忘れの相談に応じます。

日時：10月21日(火)

- ① 14時～15時
- ② 15時～16時

場所：小城市役所
相談室5

要予約 ☎0952・37・6108

おぎ認知症カフェ

認知症について語り、学び、理解を深める場です。どなたでも参加できます。

日時：10月14日(火)

10時～11時30分

会場：三日月保健福祉センター
「ゆめりあ」

予約不要

(お気軽においでください)

オレンジサロン

認知症の人やその家族、地域の人などの相談、交流、つどいの場です。

10月6日(月)・20日(月)
10時～15時

会場：ひまわり(芦刈町)

要予約 ☎0952・66・5566

10月11日(土) 10時～13時
会場：孟子会 通所リハビリ
センター(三日月町)

要予約 ☎0952・73・8022

10月1日(水)・15日(水)
10時～15時

会場：きらら(三日月町)

要予約 ☎0952・37・6108

10月22日(水)
10時30分～12時
会場：牛津公民館(牛津町)

要予約 ☎0952・66・1228