

低栄養を防ぐ！

低栄養とは、健康的に生活するために必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が、食事から十分に摂取できていない状態のことをいいます。

高齢になると、食べにくくなったり、食欲がないといった理由から低栄養に陥る場合があります。

低栄養は血清アルブミン値や体重減少率などで判断されますが、6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少があった場合や、BMIが18.5未満の場合は低栄養のリスクが高くなるため注意が必要です。月に1度は体重を測定し、チェックしましょう。若い人も、今のうちにバランスの良い食事と運動で、しっかりと筋肉をつけておくことが大切です。



BMIをチェック！

BMI =
体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

18.5 未満は低栄養の危険性

低栄養になると...

体力や免疫力の低下を引き起こし、要介護状態になるリスクが高くなります。

《体重減少》

食事が不足すると体重減少を引き起こします。特に急に体重が減った場合は要注意です。

《体力低下》

疲れやすくなり、日常生活が困難になることもあります。

《筋力低下》

転倒や骨折のリスクが高くなります。

《免疫力の低下》

病気にかかりやすく、治りにくい状態になります。

低栄養になりやすい方

BMIが20以下の方、月に2〜3kgの体重減少、若いころからの体重低下（5kg以上）の人は、低栄養になりやすいといわれています。

ただし、低栄養だと決めつけるのではなく、自分の生活を振り返るきっかけにしましょう。食欲はあるか？食事はどうか？疲れやすくないか？日常生活をふりかえり、体力の低下の有無などを確認しましょう。

低体重や体重減少がある方は、まずは今より体重を減らさないことと、体力維持を考えましょう。

食事ポイント

エネルギーが不足していると、たんぱく質はエネルギー源となり、たんぱく質合成に回すことができません。

エネルギーを確保した上で、たんぱく質を摂る工夫が必要です。

●1日3食規則正しく食事を摂る

欠食すると十分な栄養が摂れません。足りない場合はおやつも摂りましょう。

●主食をしっかり摂りましょう

ごはん、麺類、パンなど、エネルギー源である炭水化物を摂りましょう。

●主菜をしっかり摂りましょう

肉、魚、卵、乳製品など、身体を作るたんぱく質を摂りましょう。

●食事が食べやすくなる工夫を

栄養が不足しがちなときは栄養補助食品を使用する方法もあります。

また食事が飲みこみにくい場合は、調理を工夫したり、市販のやわらかい食品などを上手に利用しましょう。

食事の用意が大変なときは、市販の食品や宅配食を利用して欠食を防ぐことも一つの手です。