

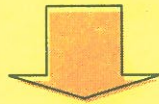
～知っておきたい低栄養の話～



厚生労働省の調査によると、65歳以上の約6人に1人、85歳を超えると3人に1人が低栄養傾向にあるといわれています。

こんな食事に心当たりはありませんか？

- ・ 具なしで麺類のみ・・・
- ・ 食欲がないからと漬物だけでご飯・・・



☆偏った食事によるタンパク質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素の不足が低栄養の原因です！

上記のように、バランスの良い食事がとれていない場合
“隠れ低栄養”にもさらに注意が必要です！



エネルギー量が多い食事 イコールではない ≠ 栄養素の多い食事

～低栄養が引き起こす様々なリスク～

☆低栄養状態が長引くと、体力の低下や感染症などを起こしやすくなります。

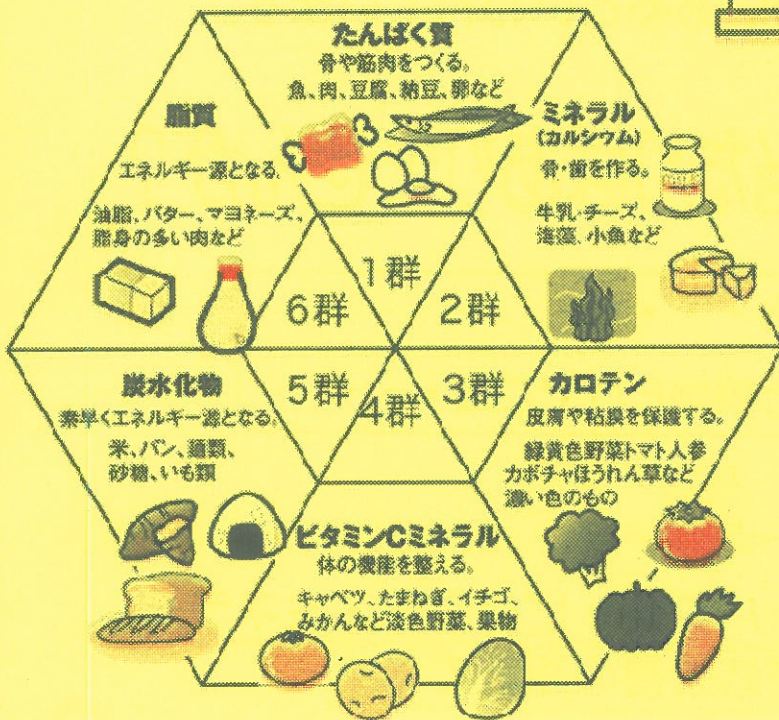
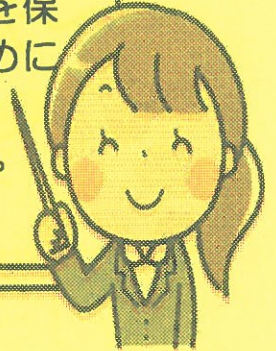
☆加齢に伴う様々な身体機能低下で、食事の摂取量が減少し低栄養に起因する疾病のリスクを増大させる要因にもなります。

～低栄養にならないために！～

20歳	1日の栄養所要量比較	70歳
2,650kcal 60g 20～30未満 900mg 750μgRE 1.4mg 100mg	エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂肪エネルギー比率 カルシウム (mg) ビタミンA (μgRE) ビタミンB (mg) ビタミンC (mg)	1,850kcal 60g 15～25未満 750mg 650μgRE 1.0mg 100mg

一日に必要とされる エネルギー量

20歳では2,650kcal
70歳では1,850kcalと減少しますが、筋肉や骨量を保ち、健康を維持するためには、高齢者でも多くの栄養素が必要となります。



ご飯や麺類は控えめにし、野菜・肉・魚・海藻類・乳製品などを、バランスよくとることで、エネルギー量を抑えて必要な栄養をとるように心がけましょう！

※炭水化物の種類を変えることで、同じ量でもエネルギーを抑えながら、栄養素が多くとれるものがあります。

(左下記参照)

☆ご飯であれば・・・

白米から玄米に変える（玄米の栄養素は白米より圧倒的に多い！）

☆パンであれば・・・

「ライ麦パン」「玄米パン」「小麦胚芽パン」などの茶色いパンにするとよいでしょう。



高齢者にとって低栄養を予防するということは、疾病を予防し生活の質や自立度を維持することに繋がります。

元気アップ教室の健康講話にて「低栄養」をテーマにお話をします！10月～11月にかけて、22地区分館にて行います。

詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください。

皆さんの参加お待ちしております。