

健康通信

ていせいよう
低栄養に気をつけましょう！

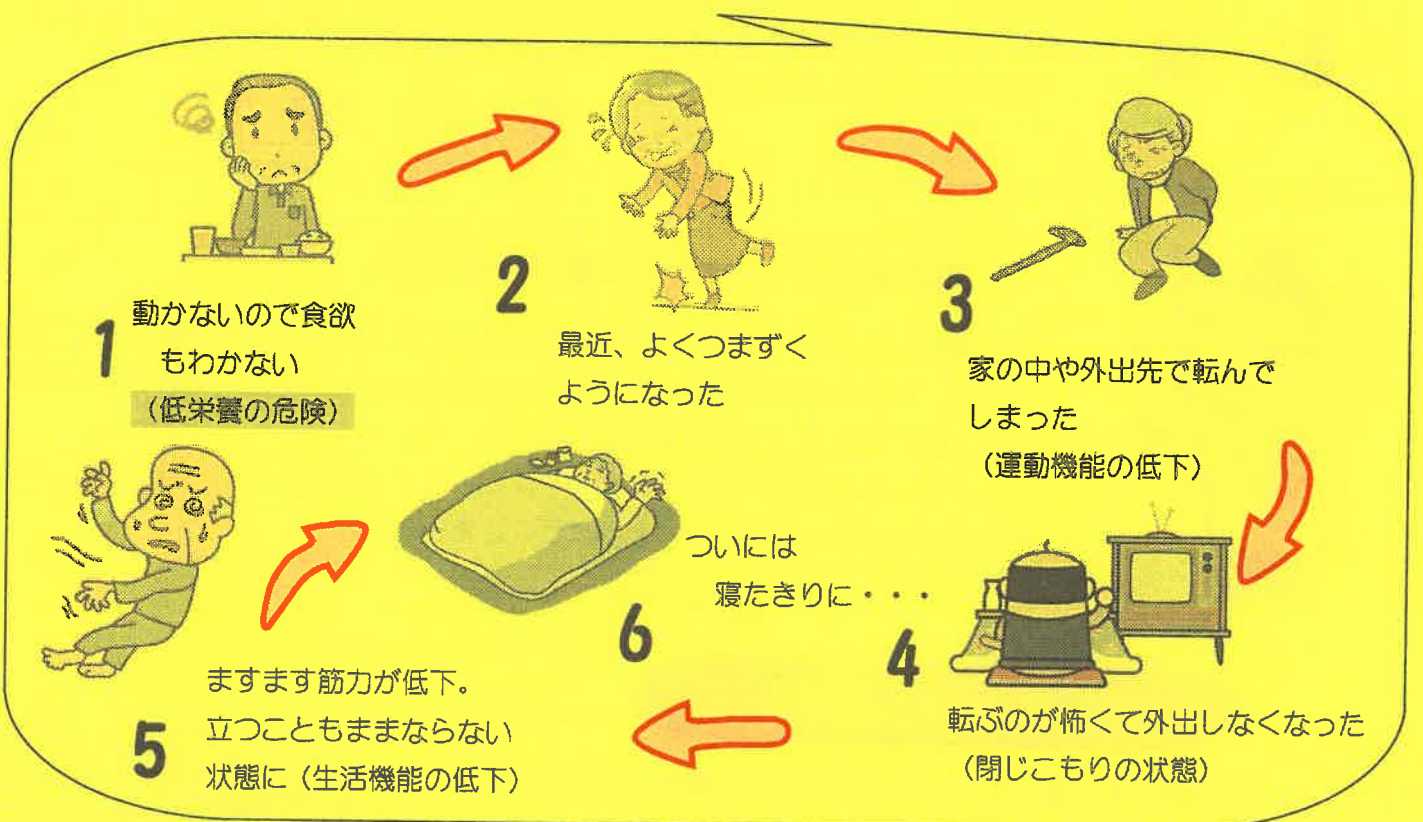
低栄養とは・・・



体を維持するためのエネルギーや
タンパク質などの**栄養が不足している事**

介護が必要になる主なきっかけは、脳血管疾患が最も多く、続いて認知症、
高齢による衰弱となっています。（平成28年度高齢社会白書より）

高齢期は特に食欲が落ちやすく、偏った食生活になりがちで、そうすると
低栄養の状態になります。低栄養は病気や筋力低下による転倒の危険性を
高め、様々な **悪循環** を引き起こします。



今から自分の食生活を見直して、栄養不足
による介護状態にならないように注意しましょう！

心当たりありませんか？



タンパク質
ミネラル・ビタミン

ごはん+漬物のみ
(栄養不足)



卵・魚・肉・大豆製品
など
あと一品プラスすること
からはじめましょう。
彩りのよい食卓に



★栄養不足にならないために

主食+主菜+副菜をバランスよく食べましょう！



<p>主 食</p>	<p>穀物・麺類・パンなど。重要なエネルギー源 (1日の目安 ごはん茶碗1杯、食パン2枚、麺1玉)</p>	
<p>主 菜</p>	<p>たまご・さかな・肉・大豆製品などのタンパク質 (1日の目安 切り身1切れ、肉薄切り2~3枚、納豆80g)</p>	
<p>副 菜</p>	<p>ビタミン・ミネラル・食物繊維の多い野菜を1日300g~400gとりま しょう(1日の摂取例:ほうれん草半束(90g)+レタス^{1/6}(60g)+トマト半分 (120g)+もやし半袋(80g))</p>	



高齢期こそ、十分な栄養が必要です。

高齢になると、一日の活動量が減るため必要な総エネルギー量は下がります。でも、身体を支える骨格・筋肉を保ち健康を維持するタンパク質は年齢問わず60g取り入れることが必要です。

デザートや間食に、チーズやヨーグルトなども組み入れて、食欲がない時は無理をせず好みを生かしてとるようにしましょう。

元気アップ教室

のお知らせ

全ての地区にお邪魔して地域のおおむね60歳以上の方と健康講話・軽体操・お茶のみ会を開催しています。

第3回は10月~11月にかけて各地区分館を回ります。是非気軽に参加してください。

詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください。

