

# 見た目で判断できない「低栄養状態」 肉や色の濃い野菜を食べよう！

## ◆高齢者に多い「低栄養状態」

青年期から中年期には食べ過ぎに注意が必要ですが、高齢期はむしろ、タンパク質などの栄養不足が心配です。高齢者の皆さん、「最近、すっかり食が細くなった」ということはありませんか。

高齢者が「食事を食べられなくなる」理由には、

- 身体的な理由
  - ・病気、けがをした。
  - ・かむ力や飲み込む力が衰えた。
  - ・足腰が衰えて活動量が減った。
- 精神的な理由
  - ・配偶者や近親者の死亡などが原因で、気力がわかない。
  - ・食べたいものがあまりない。

## ●環境的な理由

- ・1人暮らしで、あまり料理をしない。
- ・ほかの人と食事をする機会が少ない。
- ・料理の作り方が分からない。
- ・など、さまざまなことが考えられます。

食欲が落ちたり胃腸の消化吸収力が衰えたりして、必要な栄養が取れないことを「低栄養状態」といいます。

## ◆あなたも「低栄養状態」になっ ていませんか

次の条件があてはまると「低栄養状態」の可能性があります。  
①半年間で2〜3kgの体重減少が

あった。

②体格指数（BMI）が18・5未満である。

※BMI＝体重（kg）÷身長（m）<sup>2</sup>

①と②に該当する人、または血液検査でアルブミン値が3・8g/dl以下の人には要注意です。

## ◆低栄養を予防するために食生活を 見直しましょう

### 1 肉、魚、卵を意識して食べる

高齢者は、積極的に肉を食べないと血管がポロポロになり、脳卒中、脳こうそくになる危険性が高まります。肉類の中でも1番のおすすめは、豚肉の赤身の部分です。網焼きにすると余計な脂を取らずに済みます。

鶏肉、鮭などもおすすめです。牛乳は1日にコップ1杯を飲むようにすると良いでしょう。

### 2 緑黄色野菜や海藻類を食べる

夏なら、ツルムラサキ、モロヘイヤ、水前寺菜、オクラ、ピーマン、アスパラガス、トマト、冬なら、ホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、ニラなど色の濃い野菜は、カルシウムや鉄分が豊富です。同じように、ヒジキ、ワカメ、コンブなどの海藻類にも多く含まれます。毎食片手1杯くらいの緑黄色野菜または、海藻類を食べるよう勧められています。骨折や貧血による寝たきりを防ぐためにも、ぜひ意識して食べましょう。

紹介した食材によっては、食べにくいものもあると思います。葉もの野菜は細かく切る、肉はそぎ切りにする、片栗粉でとろみをつけるなど、調理方法を工夫すると食べやすくなります。

「低栄養状態」は人ごとではあ  
りません。現代の「低栄養状態」は、  
見た目では判断できない場合が多  
く、太り気味でも貧血や栄養失調  
状態になってしまうこともあります。  
ご飯、味噌汁、漬物だけで食  
事が終わり、甘い菓子や果物の食  
べ過ぎで食事の時間なのにお腹  
が減らず、肉、魚、卵、緑黄色野  
菜、海藻類などが食べられない…。  
そんなことはありませんか。

まずは、ご自分の食生活を見直  
してみましょう。不安な点がござ  
いましたらご相談ください。

## あゆみだより

### 栄養

### の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は  
古閑 裕子 保健師  
廣津 めぐみ 管理栄養士

高齢者に多い「低栄養状態」になる前に、食生活を見直し改善することが重要です。古閑保健師と廣津管理栄養士が普通の食事でご提供するポイントをお伝えします。