

食べる量が減ってきたときの工夫

歳をとるにつれて食が細くなり、食べる量が減る傾向があります。すると、必要なエネルギーや栄養素が不足し、低栄養状態になりやすくなります。低栄養を予防する工夫をみてみましょう。

低栄養とは

「**低栄養**」とは体を動かすために必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質等の栄養素が不足している状態のことをいいます。

低栄養が原因で起こる症状



食品の選び方・食事のとり方の工夫

少量でもエネルギーが多い食品や調味料を選ぶ



プロセスチーズ 1 切れ
(約 102kcal)



アボカド 1/2 個
(187kcal)



豚ばら肉薄切り 1 枚
(約 130kcal)



マヨネーズ 小さじ 1
(約 27kcal)

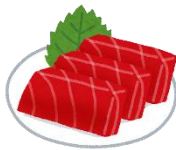


ごま油 小さじ 1
(約 37kcal)

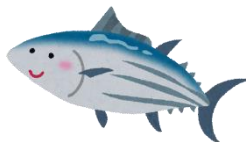
動物性たんぱく質の多い食品を選ぶ



鶏ささみ 80g
(約 18.4g)



まぐろ(赤身) 70g
(約 17.6g)



かつお 70g
(約 17.5g)



豚もも肉 60g
(約 12.3g)



牛もも肉
(約 11.7g)



牛乳 200ml
(約 6.6g)

食事の回数を増やす

朝・昼・夕、3回の食事以外に「間食」を追加して、必要なエネルギーと栄養素を補います。

【間食(例)】



パン



おにぎり



いも類



牛乳・乳製品



YOGURT



果物

自分が食べることが
できるタイミングで
食べましょう。



調理の工夫

★ポイント 普段の食事に栄養価の高いものを足して調理する

調理の際に油やマヨネーズ、ごま、チーズ、スキムミルクなどを追加し、一工夫することで、普段の食事の栄養価を高めます。

主食



ごはん
⇒混ぜ込みごはん



食パン
⇒ピザトースト



うどん
⇒卵うどん

副菜



お浸し
⇒ごま和えや
マヨネーズ和え



サラダ
⇒ツナサラダ



きのこのお浸し
⇒きのこバター炒め

主菜



納豆
⇒しらす入り納豆



塩鮭
⇒鮭のムニエル



肉類
⇒揚げ物にする

牛乳・乳製品



コーヒー
⇒コーヒー牛乳



ヨーグルト
⇒フルーツヨーグルト






果物(生)
⇒コンポート

栄養補助食品

★ポイント 栄養補助食品などで不足したエネルギーや栄養素を補う

不足したエネルギーや栄養素の補給を少量でできる飲み物やゼリー類が市販されています。1日3食の食事を基本に、補助的な目的として利用を考えてみましょう。

	飲料・ゼリー	粉末	錠剤(サプリメント)
			
特徴	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルをまとめて摂れる。 消化吸収しやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 消化吸収しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 1日に必要なビタミンやミネラルが摂れる
使用例	<ul style="list-style-type: none"> 食事+1本 間食に1本 	<ul style="list-style-type: none"> 飲み物や汁物、料理に混ぜる 	<ul style="list-style-type: none"> 食後に摂る(食べ物と一緒に摂ることで吸収が高まる)

※スーパー、ドラッグストア、薬局などで取り扱っています。治療薬を飲んでいる方はかかりつけ医に利用について相談ください。

上 市 町