

神戸町社協居宅介護支援事業所だより

低栄養を防ぐ食生活のポイント

ポイント 1 主食、主菜を
しっかりとる
主食、主菜をしっかりとりましょう。

ポイント 2 たんぱく質が不足しない
ようにしましょう
間食にはヨーグルトやチーズ、ミルクなどたんぱく質食品を積極的にとりましょう。

ポイント 3 食べたいものを
食べたいときに
食欲がないときには、自分の好物を好きなときに、好きなだけ食べましょう。

ポイント 4 食欲が増すための
工夫を
毎日運動する、趣味や社会参加など活動的に行動すると、食欲も増してきます。

ポイント 5 たんぱく質が不足しない
ようにしましょう
食欲がないときなど、少量で効率よくたんぱく質やエネルギー補給ができる栄養補助食品も活用しましょう。



プラス +1 水分を意識して
とりましょう
高齢になると、からだの水分量が減少することやのどのかわきを感じにくくなることから、脱水を起こしやすくなります。脱水は心筋梗塞や脳梗塞をまねきます。

1日1リットル程度の水分をとるように心がけ、こまめに水分を補給しましょう。とくに夏場など暑い時期は気をつけましょう。

低栄養におちいると

日常生活動作の低下

- 外出などがあっくうになる
- 食事や入浴、排せつなどの自立度が低くなる
- 転倒・骨折をしやすくなる

閉じこもりや意欲の低下を招く
廃用症候群や要介護状態になってしまう

身体機能の低下

- 免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなる
- 病気やけがの回復力が低下する
- 床ずれなどができやすくなる

入院したり、入院日数が長くなりやすい
寿命の長さに影響することも