5月
栄養便り

低栄養にならないための食事

◆低栄養のセルフチェック

□	体重が減ってきた	□	身体機能の低下(介助が必要など)
□	食べる量が減ってきた	□	咀嚼や飲み込みがしにくい
□	アルブミンの数値が下がってきた	□	食べる楽しみがない
□	消化器症状(嘔吐・下痢など)がある	□	うつ病や認知症の症状がある
★1つでも当てはまったら 01 を確認		★1つでも当てはまったら 02 を確認	

01 低栄養を予防する食事の基本

❶1日3食、食べましょう

- **主食** ご飯やパンなど(ご飯なら毎食150～200g)
- **主菜** 魚や肉、卵など(毎食50～70g、手の平サイズ量)
- **副菜** 野菜や海藻など(毎食100g、芋は1日50gまで)

❷10食品群のうち、1日7点以上のおかずを食べることを意識しましょう

①肉類 □点	②魚介類 □点	③卵類 □点	④大豆・大豆製品 □点	⑤牛乳 □点
⑥緑黄色野菜 □点	⑦海藻類 □点	⑧芋類 □点	⑨果物 □点	⑩油脂 □点

※1日のうち1回でも食べたら1点です。合計10点満点で評価します。

＊食事の際は主食も食べましょう
＊偏りがないように色々な食材を使っておかずを食べましょう
＊リンが高い方→①～⑤の食品に偏らないようにしましょう
＊カリウムが高い方→⑥～⑨の食品に偏らないようにしましょう

❸栄養補助食品を利用しましょう

下痢や嘔吐、食欲不振は摂取エネルギー不足になります。
少量で栄養量を補える栄養補助食品を活用しましょう。

栄養補助食品を利用したい方は
お気軽に栄養士まで相談ください。

02 食欲低下や嚥下機能の低下・身体機能の低下時のポイント

食欲低下のとき

<u>食欲を出すための工夫</u>
＊好きな食べ物を食べる
＊同じものばかりでなく色々な食材を食べる
＊酢や香辛料など様々な調味料を使い味を変える
＊喉ごしの良いヨーグルトや卵豆腐などを取り入れる

嚥下機能低下のとき

<u>食材選び・調理法を工夫</u>
＊肉・魚は脂のあるものを選ぶ
＊薄切り肉やひき肉を使用する
＊柔らかく煮る・茹でる

<u>飲み込みやすくする工夫</u>
＊白和えやあんかけにする
＊煮汁にとろみをつける
＊マヨネーズを使う

身体機能低下のとき

<u>運動を取り入れる</u>
＊散歩やウォーキングなどの有酸素運動を行う
＊簡易なストレッチをする

<u>宅配食を利用する</u>
＊食事の準備が困難な時は宅配食のサービスを利用しましょう!