



見落としがち！「低栄養」を予防しよう

今まで「生活習慣病予防」のために減量や様々な対策をされていた方はいらっしゃいますか？加齢に伴い、筋力の衰えによる転倒や、病気・けがの回復が遅れやすくなります。そのため、高齢期になると「**低栄養への対策**」も必要です。高齢期では、「ダイエット」よりも「**栄養をしっかり摂る**」ことに考え方を変えてみましょう！



よくつまずく、転倒する。

体重が増えないように
ご飯は少なめにしていた。



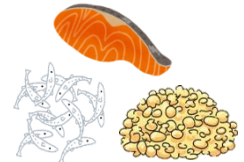
お家で簡単にできる 低栄養予防の工夫



- ★1 回のお食事の中に、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)を取り入れる
- ★エネルギーをしっかり取る(適度に油も取り入れる)



梅干し、ごはん



鮭フレークやしらすを足してたんぱく質アップ！
揚げ玉を足すとエネルギーアップ！



ジャムトースト



食パンにチーズやツナ缶をのせてトーストし、エネルギー・たんぱく質アップ！ 鮭フレークや、しらすものせると美味しくいただけます。



市販のヨーグルト



高たんぱく質のヨーグルトを選んだり、きな粉、おからパウダー（おからを乾燥させて粉末にしたもの。スーパーやドラッグストア等で購入できたんぱく質や食物繊維が豊富）を足してたんぱく質アップ！ 歯が丈夫な方はナッツ類を足すとエネルギーアップ！

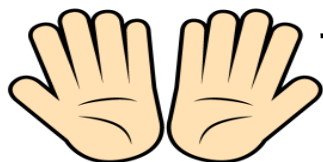


普通のかけうどん、にゅうめん



卵、油揚げ、豆腐を足してたんぱく質アップ！油揚げは、ハサミでカット、豆腐もスプーンですくうと包丁いらずです。

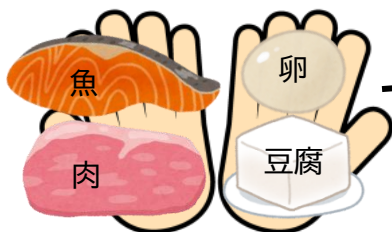
手のひら



で、1日の食事量や内容を振り返ろう

たんぱく質や適度な油を取り入れるだけでなく、食事バランスも大切です。

魚介、肉、卵、大豆・大豆製品など主菜(メイン)になるもの



魚・卵 … 手の指サイズ

肉・豆腐 … 手のひらサイズ

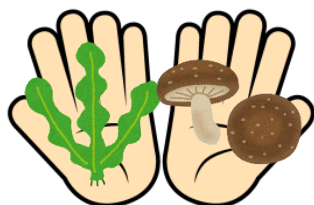
しっかり食べる

たっぷり食べる

野菜、藻類、きのこ類、こんにゃくなど副菜(小鉢や付け合わせ)になるもの

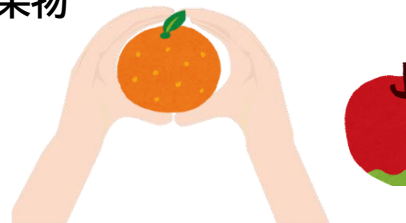


緑黄色野菜 … 両手に1杯



その他野菜・藻類・きのこ類 … 両手に2杯

果物



人差し指と親指の輪の中に入る大きさ

(例) りんご 1/2 個、みかん 1 個、いちごなど

ほどほどに

穀類、イモ類、牛乳・乳製品など



毎食軽く 1~1.5 杯分



いも中 1 個



牛乳 200 ml

個人の活動量によって
変動があるが、ご飯だと
毎食軽く 1~1.5 杯分

※持病がある方は当てはまらない場合もありますので、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

※引用:ヘルスプランニングあいち手ばかり栄養法

小豆島中央病院では管理栄養士等が個別で栄養指導を行っています。「食欲がなくて、自分にあった食事を知りたい」「治療中の病気とも合わせて食事の事を聞きたい」等々、希望がある方はご相談下さい。島内の医療機関にかかっている方も、かかりつけ医にその旨をお伝え下さい。

