



低栄養に気をつけよう

高齢期では、メタボを心配するよりも低栄養による「やせ(筋肉量の低下)」に注意が必要です。体重が減ってやせてくると、心身機能が低下してフレイル(虚弱)状態に陥りやすくなります。やせないためには、身体をつくる大事な成分である「たんぱく質」と、身体を動かすために必要な「エネルギー」を毎日の食事から十分に摂る必要があります。タンパク質は、筋肉など、身体をつくる基となりエネルギー(摂取カロリー)は、身体を動かす原動力になります。



毎日食べよう10食品群

歯と口の健康は全身の健康に影響します

毎日の食事から栄養をきちんと摂るためには、歯や口の状態がよくなないと、噛んだり飲み込んだりする食べる機能が低下してしまいます。

食べる機能が低下すると、知らず知らずやわらかいものを食べるようになり、噛む力が低下し、食事の楽しみも薄れ、食欲の低下を招いたり、栄養不足になってしまいます。

低栄養や口腔機能を維持、改善するためにはどうしたらいい？

次に、低栄養を防ぎ免疫力をアップする食事や、口腔機能の維持、改善の運動をご紹介します！



【低栄養を防ぎ免疫力をアップする食事】



①欠食しないように 1日3食とりましょう！

特に朝食は大切。毎朝行われている体内時計の時刻合わせになり、太陽の光を浴び、その後、朝食を食べると体内時計がリセットされます。質の良い睡眠にも効果があります。

②たんぱく質を含む食品を十分にとりましょう！

【1日に必要なたんぱく質食品例】

肉：薄切り肉3～4枚 魚：1切れ 卵：1個 大豆製品：豆腐1/2丁や納豆1パック

牛乳：200ml+ヨーグルトミニ1カップ

※穀物はエネルギー源ですがたんぱく質も含みます。毎食、ご飯やパン、麺なども食べましょう。牛乳やヨーグルトにきな粉を混ぜる、納豆にじゃこを加える、豆腐の冷奴に削り節をたっぷりのせるなどの工夫をして、たんぱく質をしっかりとりましょう。



③野菜・海藻・きのこ、果物、芋など、食物繊維やビタミンを多く含む食品も欠かさずに！

食物繊維は便秘予防、血中コレステロールを下げる、ビタミン類は抗酸化作用や免疫力を高める効果があります。炒め煮や炒め物など油を使って野菜を料理するとビタミン類の吸収が良くなると共に、油の効果で便秘予防、皮膚の乾燥予防、血行不良による冷え性を防ぐことができます。

④水分をしっかりとりましょう！

1日1.5リットルの水分(コップ1杯200mlとして8杯分)を少しずつ飲むよう心がけましょう。

【噛む力や飲み込む力を維持向上させる方法】

①「ア～イ～ウ～エ～オ～…」と発声し「顔」「アゴ」の筋肉を鍛えます。

②「パタカラ、パタカラ…」と発声し舌の働きを良くします。

③大きく口を開けて繰り返し発声することで効果が高まります。



ラクっちゃ

検索



港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F TEL 03-3456-4157 FAX 03-3456-4153

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>