

令和4年10月 岩野田だより 号外

岐阜市地域包括支援センター岩野田
介護予防シリーズ④「低栄養予防」

しっかり食べよう！元気の源

岐阜市地域包括支援センター岩野田では
地域の皆さまの健康づくりに役立つ情報を
定期的にお伝えしていきます！

このようなことは
ありませんか？



- 6か月以内で2～3kg以上痩せた
- BMIが18未満である

BMIの計算方法… $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

*BMIとは、「ボディマス指数」と呼ばれ、体重と身長から計算される体格を示す
ものです。22が「標準」として、25以上を「肥満」、18.5未満を「やせ型」
と分類されます。

例：身長155cmで体重50kgの人のBMIは…

$$\text{体重} 50 \text{ (kg)} \div \text{身長} 1.55 \text{ (m)} \div \text{身長} 1.55 \text{ (m)} = 20.8$$

BMIは、20.8と算出され、「標準」に近い値とわかります。

※2個の質問の2個ともに当てはまる方は、低栄養状態が心配されます。

低栄養を防ぎ、これからも健康で過ごしましょう

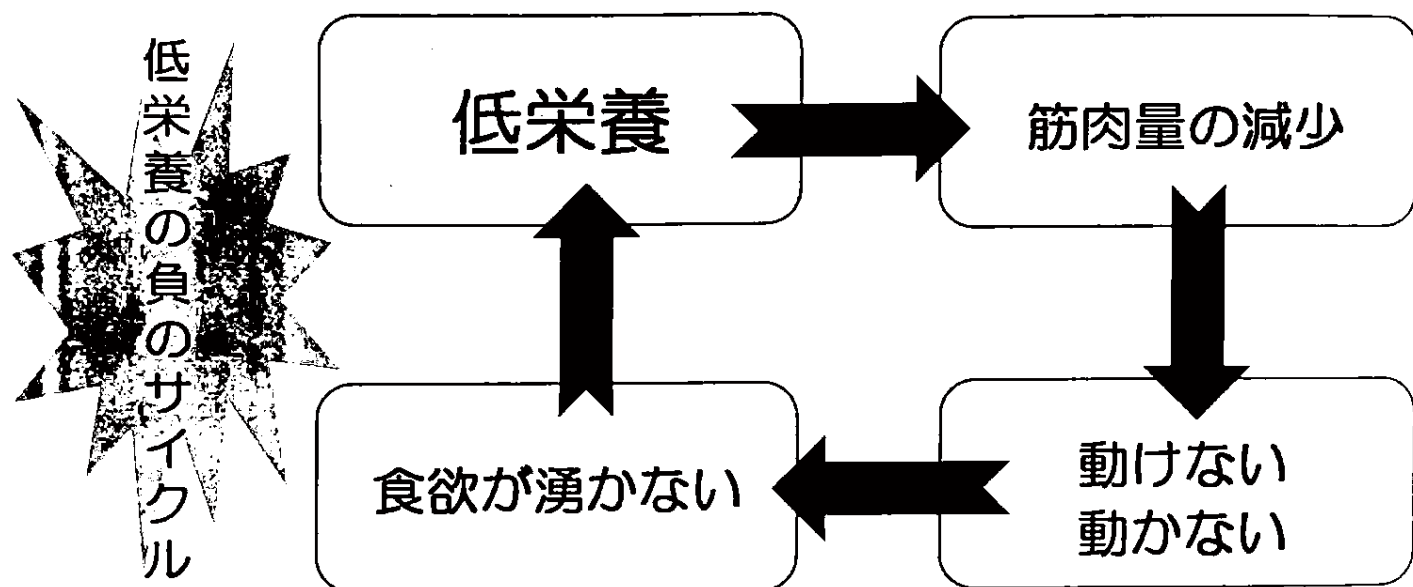
意外と怖い！？低栄養

「自分はメタボかな？太らないように気を付けなくては！」と思ったことはありませんか。食事を控え必要な栄養を摂らないまま、高齢期を迎えると、低栄養になってしまう可能性があります。

中には、体重が重くて心臓や膝に負担がかかるため、かかりつけ医から病気の悪化を予防するため、痩せるようアドバイスを受けている方がいるかもしれません。しかし、そうでない場合、高齢期に重要なのは、

メタボ対策ではなく、低栄養予防なのです。

なぜなら、栄養が足りない状態が続くと筋肉が減ってしまいます。そして悪影響のサイクルへ陥ってしまう危険性があるからです。



低栄養の原因と対策

▼野菜中心の食生活



前述したように、高齢期になってもメタボ対策のために野菜中心の食生活を送っていることで、血や筋肉をつくるたんぱく質が摂れていません。魚や肉などのたんぱく質なども摂りましょう。

▼食欲が湧かない

閉じこもりがちな生活を送ることで、体を動かす機会がなく、お腹が減らないため、食欲も湧きません。まずは散歩など、気軽に始められる運動習慣を身につけましょう。



▼しっかり噛めない



歯周病やむし歯で痛みがあったり、入れ歯が合わないとしっかり噛むことができないため、十分な食事量が摂れません。全身の病気につながったり、ますます食事が摂れなくなってしまうので、歯科医院で、定期的なお口の健診や適切な治療を受けましょう。

” 元気の源 ” として必要な栄養素

1日に下記の量を食べるように心がけましょう



基本は、
1日3食！！

筋肉をつくりエネルギーとなる「たんぱく質」

重要！

◆筋肉の減少と筋力低下を予防するため、1日に必要といわれているたんぱく質の量は、体重（kg）あたり1g以上です。（例：体重50kgの人は1日あたり50g以上は必要）
1食で「片手にのるくらいの量」を目安にしましょう。



夕食時にたんぱく質を、
まとめて摂るのではなく、
3食で均等に摂る方が、
筋肉が多く作られます！

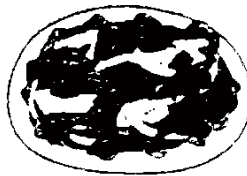
体の調子を整える「ミネラル」・「ビタミン」



野菜



生野菜なら両手にのるくらい

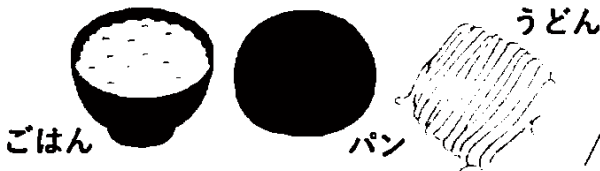


果物

加熱された野菜や果物なら、
片手にのるくらい

エネルギーになる「炭水化物」・「油脂」

片手3杯分くらい



ごはん

パン

うどん

大さじ1



油脂



筋肉や骨の維持のための「カルシウム」・「ビタミンD」

カルシウムを多く含む干しエビ・エンドウ豆・ごまなどを摂りましょう。
ビタミンDを含む食品は限られていますが、
10分～15分の日光浴によって、
自分の皮膚でつくることができます。

熱中症には
気をつけて下さいね！



噛む力を維持するための食事

☆噛み応えのある食品を食べる

ごぼうやたけのこ、れんこんなどの繊維質の多い野菜や、ひじきや切り干し大根などの乾物、アーモンドやくるみなどのナッツ類を取り入れましょう。

食事でむせないようにする工夫

☆食べるものをしっとり、まとまりやすくする

マヨネーズ和えや白和えにしたり、お粥にして食べましょう。

☆あんをかける

カレーやシチュー、あんかけにして食べましょう。

お口の健康については『岐阜市地域包括支援センター岩野田 介護予防シリーズ②「口腔機能向上」お口の動きをパワーアップ！～これからも食事を楽しむために～』を参考にして下さい

食べる量が減ってきたときの工夫

☆たんぱく質が含まれている栄養補助食品を摂る

食事を抜くことが増えてきたり、食が細く痩せてきたりする場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。市販品を購入することもできます。

☆油脂を使う

脂質は少量でも高いカロリーを摂ることができます。

(ごま・ごま油・マヨネーズ・オリーブオイル・ココナッツオイルなど)

☆牛乳や乳製品を摂る

たんぱく質が多いので、不足しがちな朝に取り入れるのがおすすめです。

<参考>・国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020
<イラスト> “いらすとや” 使用、オリジナルイラスト使用

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、心身の衰えを自覚されている方の「予防する方法が分からない」、「自分ではできない」などのご相談にのっています。予防する方法を一緒に考え、岐阜市の「介護予防・日常生活支援総合事業」などのご案内もしています。下記までお気軽にご相談下さい。

岐阜市地域包括支援センター 岩野田

担当地区 岩野田・岩野田北

住所 〒502-0002

岐阜市栗野東5丁目173番1

TEL 058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

開所日 月曜日から土曜日 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く

秘密厳守
いたします
お気軽に
どうぞ

