



低栄養に気を付けよう

低栄養の症状とは？

低栄養とは人間が生命を維持し、日常生活を営むために必要な栄養が不足していることで、特にエネルギーとタンパク質が不足している状態のことです。「食欲が低下して食事の摂取量が減り、活動量が減ってきた」「唾液が出にくくなり、噛みにくい、飲み込みにくいなど、機能が低下してきた」「気力が低下して買い物や料理を作るのが億劫になって閉じこもりがちになってきた」などの症状が出たら要注意です。

さらに、低栄養になると消化吸収や肝臓の働きが悪くなり、抵抗力が低下して風邪から肺炎などの病気を引き起こしやすくなります。やせ気味の人や偏食の多い人は特に注意が必要です。

低栄養を予防するために

- ・肉・魚・卵などのタンパク質やカルシウムが十分に摂れる料理を心がける。
- ・1日3食バランスよく食べる。一度に食べられない時は、数回に分けて食べる。
- ・味覚が衰えて濃い味付けになりがちですが料理を工夫して塩分は控えめに。
- ・お茶や飲み物などで水分を十分に摂り、脱水症状に注意する。
- ・うどんやソバなどの単品のバツカリ食や、簡単単食は避ける。
- ・噛む力を維持し、歯の健康に気を付ける。
- ・家族や友人と楽しく食事をする機会をつくる。

低栄養を予防する10食品群

- 魚(動物性タンパク質やカルシウムが豊富)
- 油(適度な油成分は細胞などを作るのに必要)
- 肉(良質なタンパク質の代表)
- 牛乳(タンパク質とカルシウムが豊富)
- 野菜(ビタミンと食物繊維が十分とれる)
- 海藻(ミネラルと食物繊維が豊富)
- 芋(糖質でエネルギー補給)
- 卵(簡単な調理法でタンパク質がとれる)
- 大豆(必須アミノ酸、カルシウムが豊富)
- 果物(ビタミン、ミネラルが多く食物繊維豊富)



口腔ケアで噛む力を維持しよう

加齢とともに歯ぐきやあごの筋力が低下して噛む力や飲み込む力が落ちてきます。硬い食べ物を避けて柔らかい食品ばかり食べていると食品が偏り、低栄養の原因になります。また、唾液の分泌量が減って口が乾燥、洗い流し作用が減少し、腔内細菌が増加しやすくなります。さらに、「ごっくん」と飲み込む嚥下機能が衰えて誤嚥しやすくなり、体調が落ちると「誤嚥性肺炎」にかかりやすくなります。

健康食品やサプリメントの正しい利用

栄養の補給が必要なときはサプリメントに頼ることもあります。低栄養で体調を崩してしまう前に利用の目安を知り適切に活用しましょう。さまざまな情報が氾濫してテレビのコマーシャルでは青汁やタンパク質補給の商品などがいろいろ紹介されています。

健康食品やサプリメントは長い間、飲み続けないと効果が現われないこともあります。価格もかなり高いものもあり、高齢者には大きな負担です。よく調べてみるとほとんど効果はなくビタミン補給ぐらいという商品もあると聞きます。誇大広告で紛らわしい情報をきちんと見極める冷静さが大切です。

「お試しに無料で差上げます」には注意

テレビを見ていると「お試しに無料で差上げます」「本日限定200名様」とか購買をおおるような文言をよく耳にします。これは個人情報を知ることが目的で、その後、しつこく商品宣伝のダイレクトメールが送られてくることが多いようです。必要のない商品をむやみに申し込むことは避けたいものです。情報に振り回されないように賢くなりましょう。(Y)