

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」中間の状態です。

低栄養とは

こんなことはありませんか？

- ▶ 食欲の低下
- ▶ 口腔機能の低下で、食事が食べにくい
- ▶ 食事の準備が面倒

食事が減る

低栄養状態
になりやすくなります

- ▶ 身体を動かすために必要な **エネルギーが不足**
- ▶ 筋肉など身体をつくる **たんぱく質が不足**

低栄養が及ぼす影響

日々の食事によって、気づかないうちに必要な栄養が不足したり、偏っていたりすることで身体にフレイルの悪循環を起しやすくなります。

体重減少・筋力の低下・骨量の低下
【低栄養状態】

悪循環

身体活動量の低下

転倒や骨折のリスクが増加
疲れやすい

低栄養を予防するための食事のポイント

① 1日3食食べる

1食でも欠食すると、エネルギーや体づくりの材料が足りなくなります。食事の量が減ったときは、牛乳、ヨーグルト、果物などを補食(間食)で補うこともおすすめです。

② バランスよく食べる

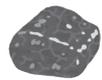
主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

- ▶ 主食(ごはん、パン、めん類)：エネルギー源
- ▶ 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)：体を作る材料
- ▶ 副菜(野菜、果物、海藻、きのこ類)：体の調子を整える

加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層主菜(たんぱく質)を取ることが大切です。

③ いろいろな食品を食べる

体の機能を維持するためには、できるだけ多様な食材から栄養素を補いましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの
									

～低栄養を予防するためにもお口の健康が大切～



「かみにくさ」を感じると、柔らかい食べ物に偏り、十分な栄養が取りにくくなります。かみ合わせの不具合や義歯が不安定であれば、歯科医師に相談しましょう。

