

高齢者の栄養問題のひとつ、低栄養！

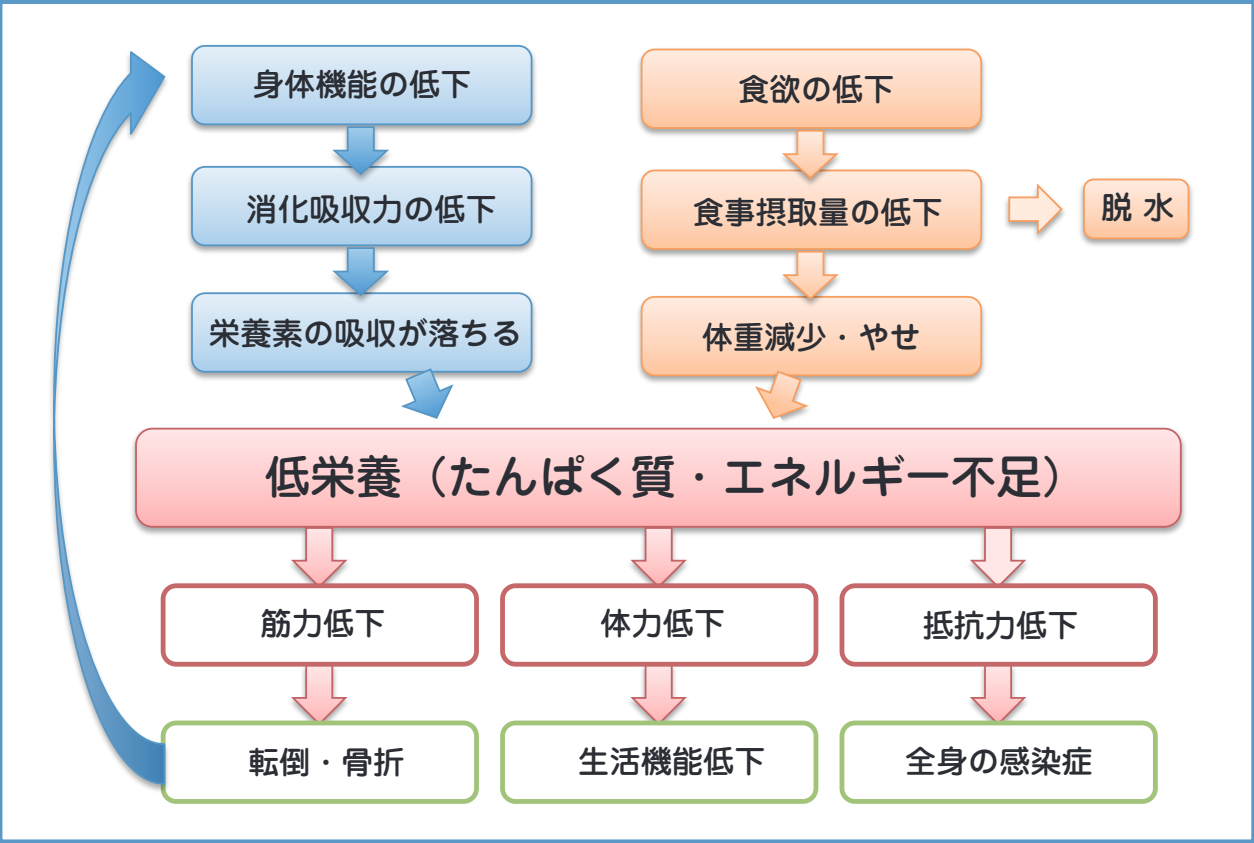
「低栄養」状態になると……

日常生活動作(ADL)の低下、脱水症、褥瘡(床ずれ)、摂食・嚥下障害、免疫力低下等を引き起こし、フレイルティ(虚弱)、サルコペニア(筋肉量の減少)と直結します。




低栄養をとりまく環境



低栄養の早期発見・早期改善が重要です！



低栄養かどうかチェックしてみましょう!

チェック項目	原因	アドバイス
<input type="checkbox"/> 食欲がない。 <input type="checkbox"/> やせてきた。	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー量が少ないです。 認知機能の衰えの可能性が考えられます。 	<ul style="list-style-type: none"> 主食とおかずが一緒になったボロボロジュースなどがおすすめです。
<input type="checkbox"/> かぜをひきやすい。 <input type="checkbox"/> よろけやすい。	<ul style="list-style-type: none"> からだをつくるたんぱく質等の不足が考えられます。 	<ul style="list-style-type: none"> 肉・魚・卵・大豆製品等を毎食、いずれか1～2品食べましょう。
<input type="checkbox"/> 好きなものだけ食べる。 <input type="checkbox"/> 味がしない。	<ul style="list-style-type: none"> ミネラル(カルシウム・鉄等)、ビタミン類の微量栄養素が少ないです。 <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 2px 10px; background-color: #e6f2ff;">ミネラル</div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 2px 10px; background-color: #ffe4c4;">ビタミン</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 乳製品・果物・野菜・海藻・魚介類等を食べましょう。 
<input type="checkbox"/> お茶や水分などでむせるようになった。 <input type="checkbox"/> 今まで食べられていた肉や、固いもの等が食べにくくなった。	<ul style="list-style-type: none"> 飲み込む力、噛む力が弱くなっていると思われます。 入れ歯があっていない可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 水分や汁物などにとろみをつけましょう。 食べやすい、飲み込みやすい硬さに調整したり、切り方等を工夫しましょう。
<input type="checkbox"/> トイレを気にして、水分を控えている。 <input type="checkbox"/> 食事がきちんと、とれていない。	<ul style="list-style-type: none"> 脱水や発熱、尿路感染、便秘、腎機能低下等の可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事をきちんと、とりましょう。 食事とは別に1リットル程度の水分をとりましょう。
<input type="checkbox"/> 便秘がちである。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日の食事量、水分量、野菜量が少ない可能性があります。 <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> 今の食事に野菜をもう一皿、増やしましょう。 主食を雑穀や玄米に代えてみましょう。
<input type="checkbox"/> サプリメントをよくとる。 <input type="checkbox"/> 栄養ドリンクをよくとる。  	<ul style="list-style-type: none"> 栄養が偏っている可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事をきちんととることによって、サプリメントや栄養ドリンクの効果が期待できます。

*服薬されている方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

*栄養や食生活が気になる方は、管理栄養士・栄養士等に相談しましょう。

*沖縄県栄養士会では、『**栄養ケア・ステーション 無料電話相談**』をおこなっています。

毎週月曜日 14時から17時まで(祝日は除く) 相談専用電話番号: 098-942-5321