

# ～低栄養を予防しましょう～

## ●食事量が減っていませんか？



エネルギーとたんぱく質の摂取不足により、**低栄養**や**栄養障害**の危険が高まります。  
体力が落ちたり、抵抗力がなくなったり、  
病気にかかりやすくなってしまいます。

## ●低栄養を防ぐ食事のポイントとは？

①食事を抜かない。

②食事時間をずらさないように（できるだけ規則正しく）。

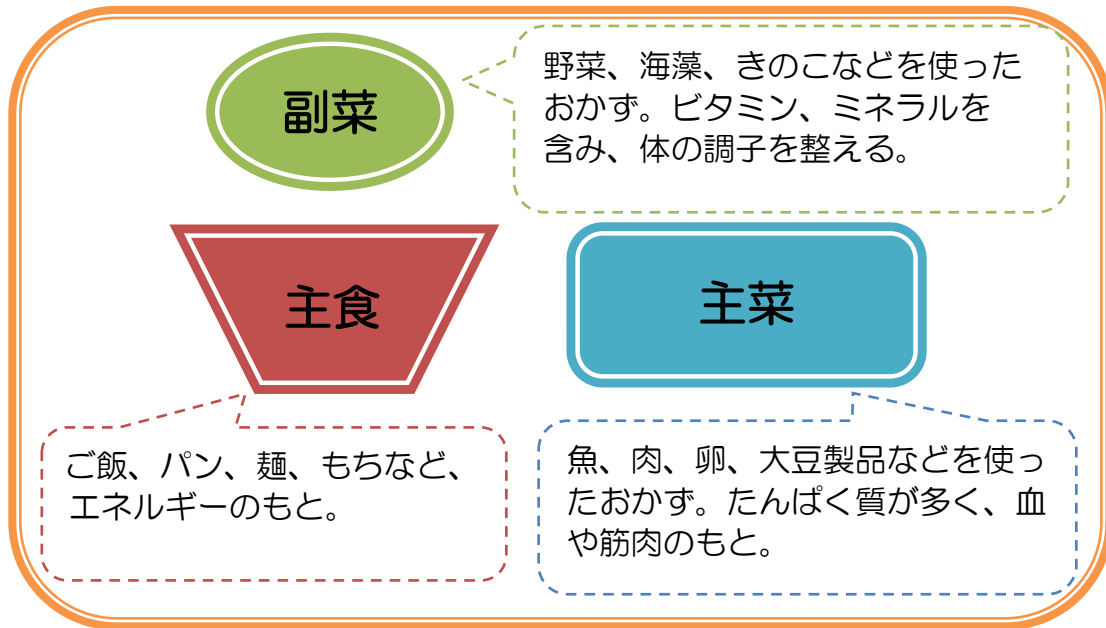
ただし、食事量がかなり少なくなっている時は、食べられる時に食べられるものでよいでしょう。（例えば1日2食+間食してみる等）  
食べられるようになったら、規則正しい時間にもどすようにしましょう。

③バランスのよい食事を心がける。

食事の時、をそろえると

栄養のバランスが整います。

## 《栄養バランスのよい食事のイメージ》



### ④ ご飯が食べづらい時は…。

ご飯をおにぎりや酢飯、チャーハンなどに見せたり、パンやめん類、もちなども利用してみましょう。



### ⑤ おかずが食べづらい時は…。

ゆで卵や温泉卵、卵豆腐、豆腐、厚揚げ、シーチキンなど、すぐに食べられるものを常備し、食べたいときに食べましょう。おかずの中で1皿だけ濃いめの味付けにしてみましょう。

酢、レモン汁、にんにく、しょうが、しそ、からし、カレー粉などを利用して味付けを工夫しましょう。

揚げ浸し、マリネ、南蛮漬け、ごま油を加えたお浸しや酢の物など、油を使っても食べやすい料理を取り入れましょう。たまには、外食をするなどの気分転換を図るのもよいでしょう。



### ⑥ 栄養補助食品（飲料、ゼリー類など）の利用を検討する。

食事を工夫しても食べる量が少ない場合、栄養を補うために利用してみましょう。



### ⑦ おいしく食べるために…。

口腔ケア（日常の口腔内のお手入れと定期的な歯科受診）、無理のない範囲で活動量を増やす、なども心がけましょう。

