



～健康寿命をのばそう!～

# 低栄養について



## 低栄養とは

低栄養とは、その人に必要なたんぱく質やエネルギーが摂れていない状態をさします。

低栄養状態になると、体力が低下するとともに抵抗力も低下し、体調をくずしたり、いろいろな病気にかかりやすくなります。高齢になると食事の摂取量が減り、知らない間に低栄養状態に陥っていることが少なくありません。また、高齢者の場合は一度低栄養に陥ると、なかなか回復できません。だからこそ正しい食事が大切です。

## どうなったら低栄養？

### 体重減少率が大さい

1ヶ月～6ヶ月の間に、3%以上体重が減少した。or 6ヶ月の間に体重が2～3kg減少した。

### BMIが18.5以下

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

血清アルブミン値が3.5g/dl以下  
アルブミンは血液中の主要なたんぱく質です。

このような場合が重なり、総合状態をみて低栄養状態とされます。

## かくれ低栄養に注意

ふくよかな体型の方は、栄養状態が良いと思いがちですが、ふくよかな体型の方でも低栄養の方はいます。

見た目では体格が良くても、糖質や脂質の摂取が多く、たんぱく質などの栄養が不足していれば、低栄養状態となります。十分な体重であっても、脂肪が多めで、筋肉が少なく骨もスカスカな状態では元気に動くことができません。身体を動かす筋肉や骨の元となる、たんぱく質が不足しないようにすることが大切です。

## 低栄養の原因

### ●偏った食事

「肉を食べない」「決まったものしか食べない」「好きなものだけ食べる」などといった偏った食生活は、低栄養の大きな原因になります。また、「欠食」や極端な食事制限も栄養状態を悪化させます。

### ●メリハリがなく動かない生活

家族や友人と交流を持ち、積極的に外出して身体を動かす人は、低栄養になりにくいことが分かっています。

### ●お口のお手入れ不足

合わなくなった義歯を使っていたり、歯周病や虫歯を放置していたりすると、食事を摂りづらくなります。定期的に歯科で点検しましょう。

## 低栄養を防ぐ食事ポイント

- ・ バランスの良い食事を摂る
- ・ 食事を抜かないようにする
- ・ 1日1品は油を使ったおかずを食べる
- ・ 動物性たんぱく質を摂る
- ・ 肉は色々な種類(牛・豚・鶏など)を食べる
- ・ 肉と魚の割合は1…1程度に
- ・ 牛乳を飲む。飲めない方はヨーグルトでもOK
- ・ 豊富な種類の野菜(緑黄色野菜、根菜類など)を毎日食べる
- ・ 食欲がないときは、おかずを先に食べる
- ・ 食材の調理法や保存法をたくさん知っておく
- ・ 調味料を上手に使っておいしく食べる
- ・ 和食、中華、洋食とバラエティー豊かに食事を楽しむ
- ・ 友人・知人との会食の機会をつくる
- ・ 噛む力を維持するために、義歯は定期的に点検を
- ・ 健康情報に関心を持ちましょう

さまざまな食品を摂り入れることが、寝たきり予防に繋がることが分かっています。また習慣的な運動を行うことや、人と触れ合い活動的な毎日を送ることが大切です。