元気にな～れ 308

高齢期の食事のポイント

今月は　保健師　疋田　典子です

知らないうちに忍び寄る低栄養に注意！！

朝食は、元気の源（みなもと）で心にもからだにも元気を与えてくれます。

皆さんは、１日３回食事をしていますか？高齢者の中には１日２回しか食べない方も結構います。一人暮らしになるとさらに多くなっています。

・低栄養とは、必要な「エネルギー」や「たんぱく質」が不足している状態で、健康な生活を維持するのに必要な栄養がとれていない状態のことです。７０歳以上の約５人に１人が低栄養の危険性があると言われています。

低栄養に陥ると、活動力が低下し、体重減少、筋肉量や筋力の低下、感染が起こりやすくなります。その結果「貧血」「脳出血」「転倒」「肺炎」「認知きのうの低下」などのリスクが高くなり、寝たきりや閉じこもりの原因にもなります。

★加齢に伴うからだの変化

①かむ力、飲み込む力の低下により固い物やせんいの多い物を避けるため、肉、野菜、果物などが不足する。
②だ液や消化液の減少
③味覚の低下により濃い味付けを好み塩分・糖分を多くとる
④腸の働きの低下
⑤嗜好の変化

などがあります。
偏食が多くなると自分では気がつかないうちに栄養素が不足してしまいます。

★食事のポイント

・１日３回食べる

規則正しい時間に食べる事によって、生活全体のリズムを整えましょう。食事をおいしくする味付けは「空腹感」です。

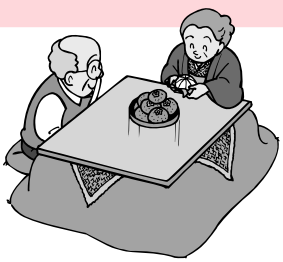
これから、寒くなり活動量が減少しがちになりますが、室内でできるストレッチや足踏みなどの体操などしましょう。

・動物性たんぱく質を上手にとる

肉や魚、豆製品などのたんぱく質は「からだを作るもと」、油脂は、「細胞や神経の大切な材料」になります。また、動物性たんぱく質を上手にとると病気になりにくいともいわれています。

・おいしく食事をするために

かむ力を維持できるように、入れ歯の点検を定期的に行いましょう。
また、友人などとおしゃべりをしながら会食するのもいいですね。
日本は、四季折々の行事や味を楽しむことができます。いろんな物を食べて楽しみたいですね。



精神保健相談（こころの健康相談）　●日時　12月24日　午後3時～午後4時　●場所　江差保健所　相談室
●申し込み　前週木曜日　午前中まで　●お問い合わせ　江差保健所　TEL５２－１０５３