

低栄養を予防しましょう！その②

前回「低栄養」とはどのような状態なのか、低栄養が身体へ及ぼす影響などをお話ししました。今回は低栄養を予防するために、食生活で気を付けたいポイントをお話しします。

低栄養を予防するための食生活のポイント

①1日3食食べる。

1日に必要な栄養素をきちんと摂ります。
また規則正しく食事を摂ることで生活リズムを整えることにもなります。



②バランスよく食べる

パンや麺類だけの食事は栄養素が不足してしまいます。
主食、主菜、副菜を組み合わせることで、
バランスよく栄養を摂ることができます。



③良質なタンパク質を摂る。

タンパク質の摂取が不足すると、筋肉量の減少や筋力の低下が生じます。
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食おらずに1品入れるようにしましょう。



④食べられない時は無理をしない。

1度に沢山食べることが難しい場合は、何回かに分けて食べる、
おやつで牛乳や乳製品、果物などを取り入れるなどの工夫をしましょう。
市販の栄養補助食品を利用する方法もあります。



⑤食べやすくする工夫をする。

固い食材は煮込む、蒸す、つぶす、するなどの調理でやわらかくする。
水分でムせてしまう時は、片栗粉やトロミ剤などを使いとろみをつける。
これらの工夫で食べやすい食事にし、食事を楽しめるようにしましょう。



～常備しておく役立つ食品～

缶詰（ツナ、鯖、鮭、焼き鳥、コンビーフなど）、レトルト食品
（カレー、シチュー、丼ぶりの具、煮物など）、冷凍食品（しゅうまい、
肉団子、グラタン、冷凍野菜など）、を常備しておくと便利です。

