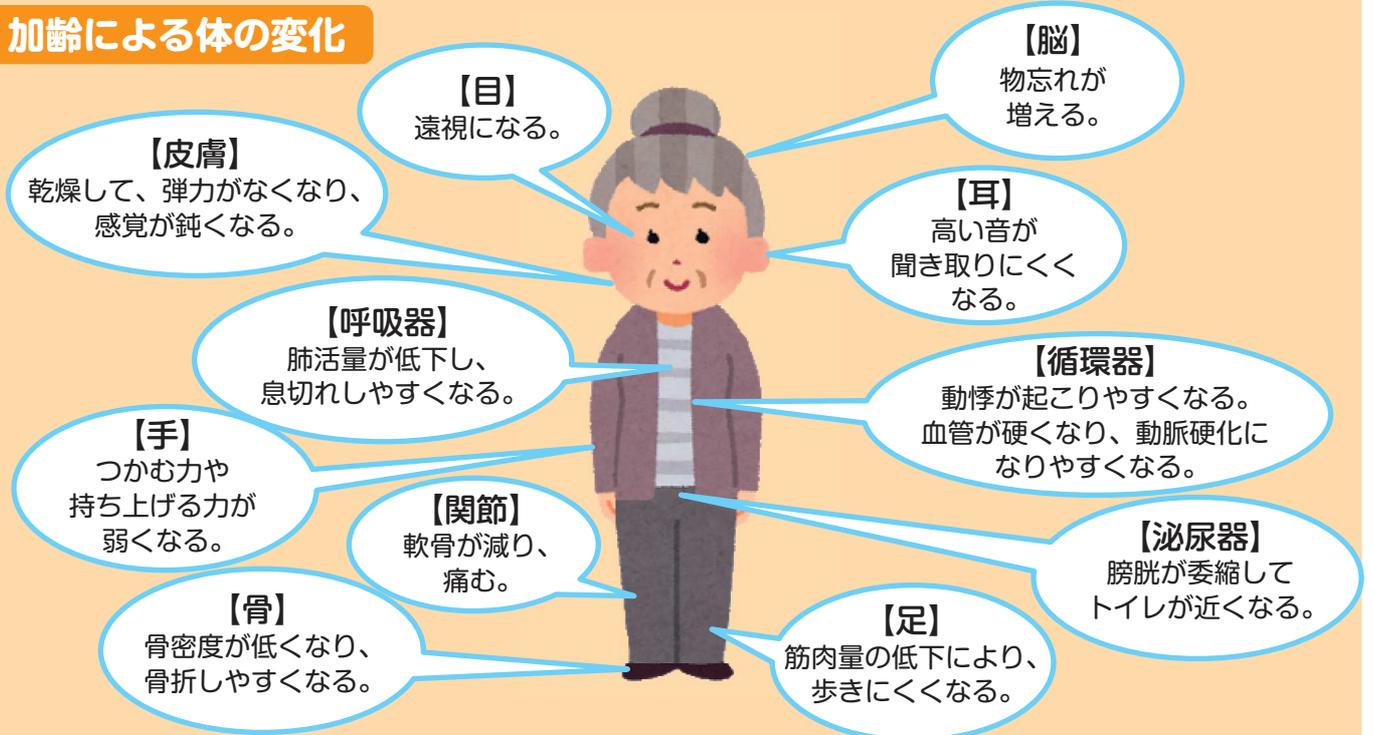


# 加齢による体の変化を知ろう

人間は年を重ねることで身体の外見や臓器の機能面に様々な変化が生じます。変化の度合いはそれまでの健康状態や生活環境が大きく関係しており、個人差があります。

## 加齢による体の変化



加齢による体の変化は目に見える変化から外見では解らない変化まで、様々なところで現れます。

## 食に関わる加齢による体の変化



私たちは、毎日の食事から栄養を摂ることで、健康を維持しています。しかし加齢によって体に変化し、必要な栄養が摂れにくい状態に陥ることがあります。

体の変化にプラスして、たんぱく質やエネルギーなどの栄養が不足する状態が慢性的に続くと体力や免疫力が低下し、寝たきりになる危険性も出てきます。

◆参考：「やさしい介護のコツ（朝日新聞出版）」[2016/7/1 作成]

