

「低栄養」を予防、改善しよう!

食に関わる加齢による体の変化とは…

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。

私たちの体は加齢と共にこの様な栄養を摂るために必要な機能が徐々に衰えていきます。

高齢者の体の変化



低栄養になると…

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低栄養(PEM)になり、免疫力、体力が低下し寝たきりになる危険性も出てきます。

「低栄養」予防できることから始めよう!

- 毎日の献立が偏らないよう栄養バランスを考え、肉・魚・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎日欠かさないようにしましょう。
- 食事が思うように摂れない時には、少量で栄養補給ができる補助食品も取り入れましょう。
- 食欲が無い時でも食べたい物を食べられる時に、ほんの一口でも良いので口にする様にしましょう。
- 可能な限り自分の力で食べられるよう、環境を整えましょう。
- 食事の時間が楽しみだと思えるような雰囲気をつくりましょう。

