



「低栄養」を予防しましょう

栄養管理室
病態栄養専門管理栄養士
永野 優香

低栄養はどうして予防するべきなの？

フレイルという言葉を知っていますか？フレイルとは“加齢により心身の活力が低下した状態”のことです。フレイルが進行すると、要介護状態に陥りやすくなります。低栄養（必要栄養量の不足）はフレイルを進行させてしまう大きな要因の一つであり、予防するためには適正なエネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の摂取が重要です。

Q&A

低栄養予防に役立つクイズにチャレンジ！

Q1 米飯 150g（普通茶碗 1 杯分）と同じエネルギー量のお粥（全粥）の重量は？

- ① 150g ② 250g ③ 350g

A1 正解は③です。全粥の場合、米飯の約 2 倍量食べる必要があると覚えましょう。



「お粥の方が食べやすいけどこんなに食べられないわ…。」

⇒ 1 回の食事量を減らして間食で補う、栄養補助食品を取り入れる等の方法があります。米飯は、ご自身の握りこぶし 1 個分が 1 食あたりの目安量です。

Q2 次のうち、たんぱく質を多く含む食品は？

- ① お餅 ② 鶏肉 ③ トマト

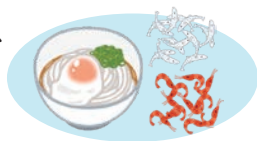
A2 正解は②です。たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚貝類・卵・大豆製品・乳製品です。たんぱく質は、骨格筋量維持のためにとっても大切な栄養素です。ご自身の両手分が 1 日あたりの目安量です。



+α 1日1回の乳製品も忘れずに！

★たんぱく質のちょい足しもおすすめ

例) うどん+温泉卵・桜エビやしらす、食パン+ハム・チーズ、米飯+ミニ納豆・鯉節など



Q3 亜鉛を多く含む食品は？

- ① 牡蠣 ② ブロッコリー ③ じゃがいも

A3 正解は①です。亜鉛は、たんぱく質が豊富な食品に多く含まれる傾向にあり、たんぱく質が十分摂れていると亜鉛が欠乏しにくいです。亜鉛不足の状態が続くと味覚異常の原因となり、食欲が低下する方もいらっしゃいます。亜鉛は積極的に摂りたい栄養素です。

Q4 腸内環境を整えるものを全て選んでください

- ① 発酵食品 ② オリゴ糖 ③ 食物繊維

A4 正解は①②③です。オリゴ糖や水溶性食物繊維は、腸内で善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌）の栄養源になります。腸管は、免疫担当細胞の半数以上が存在する、消化吸収だけでなく免疫にも関わる臓器です。腸管バリア機能を正常に働かせるために、日ごろからバランスの良い食事を心がけ、腸内環境を整える食品を取り入れられると尚良いですね。

★手軽な組み合わせ

例) プレーンのヨーグルト（発酵食品）
+ バナナ（オリゴ糖・食物繊維）
+ 市販のオリゴ糖シロップ



いかがでしたか？ 普段の食生活を見直すことで低栄養を予防し、健康寿命をのばしましょう。

当院では、低栄養の患者さんに対する栄養指導を外来・入院患者さんに行っております。患者さんの生活環境に合わせた食事の提案や栄養補助食品の選択等、食事に関することは幅広くサポートさせていただきますので、栄養指導をご希望の患者さんは主治医の先生に相談してみてくださいね。＊食事制限のある患者さんは医師の指示に従いましょう

