

伊予市地域包括支援センターだより



通信

NO.14

食事について考えましょう

私たちが生きていく上で、食事は欠かせることができません。

「最近食が細くなつて、元気がでない」ということはありませんか？ 体や口の中の調子などが原因で、あまり食事を取らなくなることが、高齢期には多くあります。そこで気を付けてほしいのが「低栄養状態」です。

病気などで食欲が低下すると、食事の量が少なくなります。その状態が続くと、体は蓄えていた栄養を使い、体力を維持しようとするため、徐々に体がやせてしまいます。

蓄えていた栄養がなくなり「低栄養状態」に陥ると、免疫機能が低下し、感染症などにかかりやすくなってしまう。また、病気の治りも遅くなり、薬も効きにくくなるなど、問題も生じてきます。

自分で「低栄養状態」であることに気付くことは難しいので、簡単なセルフチェックを定期的に行いましょう。

低栄養セルフチェック

Q.1 あなたのBMI (体格の目安になる指数)はいくつですか？ 次の計算式に当てはめてください。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

(例) 58kg ÷ 1.7 m ÷ 1.7 m = 20.07

Q.2 この半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？

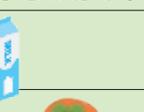
はい・いいえ

Q.1でBMIが「18.5未満」か、Q.2で「はい」と答えた方は、「低栄養状態」の可能性がります。ご心配な方は、医療機関又は伊予市地域包括支援センターへご相談ください。

低栄養状態を防ぐためには、規則正しい生活とバランスの良い食事、しっかりと栄養を取ることが大切です。

厚生労働省と農林水産省が作成した「食事バランスガイド」によると、70歳代の健康な男性が1日に取るバランスの良い食事量は、次のようになっています。

■理想的な1日の食事バランス【70歳代男性の場合】

主食		お茶碗に軽く3～4杯
主菜 (魚・肉・卵のおかず)		3品(魚・肉は1切れ～1切れ半、卵はMサイズ1個程度)
副菜 (野菜・キノコ・海藻などのおかず)		5～7品(野菜は生の状態で両手いっぱい、火を通した状態で片手いっぱい)
牛乳や乳製品		牛乳1本、又は牛乳1/2本とヨーグルト1個
果物		みかんなら2個、柿なら1個、りんごなら1/2個程度

バランスの良い食事、そして適度な運動を心掛け、健康な体を保ちましょう。

低栄養状態を防ぐ

食生活のヒント

《ヒント1》 欠食をしない
食事が進まないときは、1回の食事量を減らし、4～5回に分けて食べましょう。

《ヒント2》 規則正しい生活を

規則正しい時間に食事を取ること、1日の体のリズムを整えましょう。

《ヒント3》 みんなで楽しく

おしゃべりをしながら食事をする、楽しく食が進みます。

《ヒント4》 食事のバランスを

バランスの良い食事を心掛け、栄養をしっかりと取りましょう。

《ヒント5》 お口のケアも大切に

おいしく食事ができるように、お口のケアも心掛けましょう。



伊予市地域包括支援センター

(伊予市役所1階長寿介護課内)
☎982-1111(内線544・555)