

いたばし 食と栄養の知恵袋

今から始めよう低栄養予防

欠食・食欲の低下や、かみにくい・飲み込みづらいなどの口腔機能の低下が続くと、食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足して、低栄養になりやすくなります。

低栄養になると、体力や免疫力が低下して感染症にかかりやすくなります。また、筋力や筋肉量が減少すると、体重の減少や疲れやすい、握力の低下、歩行速度の低下など、日常生活における自立度を下げる原因にもなります。ご自身の体調をチェックして、低栄養予防を行っていきましょう。

自分の食事やお口の状態をチェックしましょう

☐ 1日3食
きちんと食べて
いますか



☐ 6か月間で
2～3kgの
体重減少があり
ましたか



☐ 半年前に比べて
固いもの（さきいか、
たくあんなど）が
食べにくくなりましたか



☐ お茶や汁物等
おせることはあり
ますか



※チェックが1つでもあてはまると低栄養のリスクが高まります

栄養状態を「身長」と「体重」で確認することもできます

BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

年齢 (歳)	やせのBMI の範囲	目標とするBMI の範囲
50 ～ 64	20.0 未満	20.0 ～ 24.9
65 以上	21.5 未満	21.5 ～ 24.9

やせの方は食事内容が足りていないかもしれません。気になる方はかかりつけ医に相談しましょう。



次のページで低栄養を予防する食事のポイントを確認しましょう！

● 低栄養を予防する食事のポイント

★ 1日3食、栄養バランスがそろった食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜をそろえると、様々な食品をとることができ、栄養バランスも良くなります。一度にたくさんの量が食べられないときは、1日の中で、何回かに分けて食べましょう。牛乳・乳製品・果物も忘れずにとりましょう。



★ たんぱく質を多く含む食品をとりましょう

たんぱく質を多く含む肉や魚などの料理は食べていますか？

加齢とともに筋肉を作るたんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方は、よりたんぱく質を含む食品をとることが大切です。中でも、肉と魚介類は良質なたんぱく質を含む食品です。そのほか、卵や大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品からも、バランスよくとるようにしましょう。

一般的に高齢の方が1日にとりたいたんぱく質の量は、50～60gです。下の図を参考に、各グループから上手に組み合わせて食べるようにしましょう。牛乳やヨーグルト、魚肉ソーセージなどは、間食としても利用するのも良いです。

参考にしよう！食材のたんぱく質量

()内は、たんぱく質量を示しています

卵



1個
(7g)

魚介類

鮭1切れ



(16g)

ツナ缶



(13g)

魚肉ソーセージ
1本



(8g)

肉

しょうが焼き



(23g)

ハンバーグ



(18g)



サラダチキン

(21g)

大豆・大豆製品

絹ごし豆腐



(5g)

納豆1パック



(5g)

豆乳200ml



(7g)

牛乳・乳製品

牛乳200ml



(7g)

ヨーグルト100g



(4g)

板橋区施設の 好評メニュー

医療法人社団翠会 介護老人保健施設

蓮根ひまわり苑

住所 板橋区蓮根 3-25-4

電話 03-5392-0018

今日の献立

- ごはん
チンジャオロース
- 青椒肉絲
- スーミータン(中華風コンスープ)
- 中華風冷奴
- バナナ

ひとり分の栄養価
エネルギー：565kcal
たんぱく質：23.1g
食塩相当量：3.6g



人気メニュー

スーミータン(中華風コンスープ)

◆材料(2人分)

コーンクリーム缶…75g
卵……………1/2個
長ネギ……………3センチ
中華だし粉末……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
薄口しょうゆ……………小さじ1/2
〔片栗粉……………大さじ1/2
水……………300ml〕

◆作り方

- 鍋に水と中華だしを加え、火にかける。長ネギはみじん切りにする。
- ①に長ネギ、クリームコーン缶を加える。
- 塩・薄口しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
★片栗粉でとろみをつけてから卵を入ると、フワッと仕上がります。
- 卵を溶きほぐし、加える。
- 沸騰したら出来上がり。

お好みの野菜(ほうれん草など)や春雨、キノコ類などを加えるのもおすすめです。
旬の生とうもろこしを使用しても美味しいです。
食欲のない時などは、お酢、胡椒、ラー油を少し加えるとさっぱりした味わいになります。

ごはん

1人分160gで盛りつける。

バナナ

◆材料(2人分)

バナナ…1本

◆作り方

半分に切る。

チンジャオロース 青椒肉絲

◆材料(2人分)

豚もも肉…150g
①〔醤油……………小さじ1
酒……………小さじ1
片栗粉……………適量
ピーマン…2個
赤ピーマン…1個
玉ねぎ……………1/4個
もやし……………30g
にんにく……………1/2かけ
油……………小さじ2
②〔オスターソース…小さじ2
酒……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1〕

◆作り方

- にんにくはみじん切り、豚もも肉、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎを細切りにする。
- 豚肉に下味①を漬け、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、にんにくを加えて香りが出たら豚肉を加えて炒め、一度取り出す。
- 同じフライパンで、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、もやしを油で炒め、火が通ったら②の豚肉を加える。
- 調味料②を加え、炒め合わせる。

野菜は繊維に沿って切るとシャキシャキした歯ごたえになります。
かむ力が弱い方には、繊維を断つように切ると食べやすくなります。

中華風冷奴

◆材料(2人分)

絹ごし豆腐……………1/4丁
ザーサイ(味付き)…お好みの量
中華ドレッシング…小さじ2
貝割れ大根……………少々

◆作り方

- ザーサイをみじん切りにし、中華ドレッシングと和える。
- 半分に切った豆腐に①を半量ずつかけ、上に貝割れ大根を飾る。

大葉やみょうがゴマ等を加えても美味です。

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。

スマイルケア食って何？



かむ力や飲み込む力が弱くなると、食べるものが偏ったり、食事の量が少なくなったりして、活動に必要な栄養素やエネルギーが足りない状態になります。そのような食事に関する悩みのある方を対象とした新しい介護食品として「スマイルケア食」が販売されています。農林水産省が定めた介護食品の総称で、利用者の状態に合わせて簡単に商品の選択ができるよう、色付きのマークで示しています。



マークの見方（詳しくは下の表参照）

「青」マーク：噛むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上栄養補給を必要とする方向けの食品
例）たんぱく質やエネルギーを強化した商品

「黄」マーク：噛むことに問題がある方向けの食品

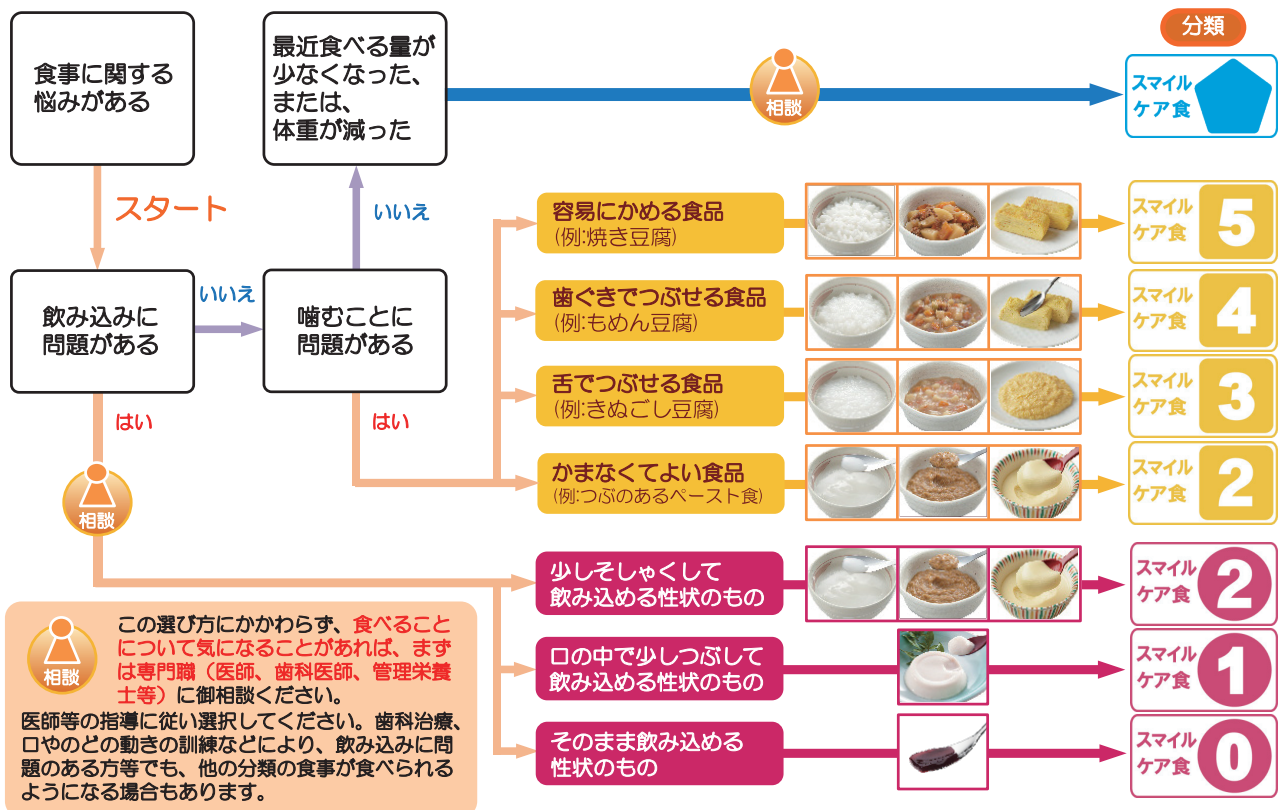
「赤」マーク：飲み込むことに問題がある方向けの食品

★「黄」マークと「赤」マークはやわらかさによって数字マークがついています

体調が悪く、食事が作れない時や災害時に備えて買い置きしておくとい良いでしょう。各メーカーから様々な種類が出ていますが、スマイルケア食は、薬局やドラッグストア、スーパーなどの介護用品コーナー等で購入することができます。

下の図を活用して商品選びの参考にしましょう。

スマイルケア食の選び方



出典 農林水産省

■発行：板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66-1 電話 03-3579-2308

メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

ホームページアドレス <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>