

令和4年12月1日号



高齢者あんしんセンターくろさわたより

低栄養について

高崎市の健康課題の一つに、「低栄養」があります。
低栄養とは、からだを維持するために必要な栄養素が不足し、
からだの機能が低下している状態です。
こんなは症状ありませんか？

体重減少

筋力低下

傷が治りにくい

 風邪をひきやすく
治りにくい

 なんとなく
元気がない

浮腫みやすい

⚠ 低栄養の状態になると、こんな悪循環が



💡 高齢者は低栄養になりやすい！

加齢による変化で味覚や嗅覚の機能が低下し、
食欲が落ちて食べる量が減ります。また、柔らかいもの
ばかり食べることで飲み込む力や噛む力が落ちるため、
食事摂取量や内容の偏りが起き、食事から十分な栄養を
摂れず低栄養の状態になりやすいのです。

裏面に対策をご紹介します！→

低栄養の予防と改善のためには・・・

①お口の健康を保つ

毎食後の歯磨き、定期的な歯科受診、義歯の装着・お手入れ

②3食きちんと食べる

いろいろな食品を食べることで栄養状態を良好に保つことができます。毎日最低でも4点以上、できれば7品目以上の食品を食べましょう！



出典：婦人公論。Jp

③たんぱく質を摂取する

高齢者のたんぱく質不足は筋力低下に繋がり、寝たきり状態になるリスクを高めます。予防のために積極的にたんぱく質を摂りましょう💡

タンパク質が摂れるもの：肉・魚・たまご・大豆製品・乳製品

1食での摂取量目安：手のひら1枚分

1日に必要なたんぱく質食品



出典：習志野市ホームページ

＼65歳以上の方の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください／

高齢者あんしんセンターくろさわ

高崎市中居町3丁目20-8



☎ 027-353-2333

担当職員：木暮秀美 田村僚子 西澤史帆

(主任介護支援専門員) (社会福祉士) (看護師)