

健康知恵袋

低栄養を防ぎましょう

健康で活力ある生活を送るためには、「たんぱく質」や「エネルギー源」を毎日の食事からとる必要があります。たんぱく質やエネルギーが不足すると、それを補うために、今ある筋肉や脂肪が使われて減り、身体機能が低下し、やがて衰弱するという悪循環に入り込んでしまう可能性があります。これを低栄養状態といいます。

一般に高齢になると、食事の量が少なくなり、あつさりした物が好むようになるため、食事に偏りが生じやすくなります。このような食事を続けると、低栄養のリスクが高くなり、寝たきりの人は低栄養の割合が高くなります。また、若い女性や妊婦の低栄養はその子どもの将来の生活習慣病(高血圧症・糖尿病など)のリスクを高めるとの見方があり、妊娠する前からの適切な食生活の確保が、将来の子どもの健康にとって大切なこととなっています。

低栄養かどうかは血液中の「アルブミン」という成分の量で判断

されます。

〈アルブミン値〉

3.5 g/dl以下 低栄養

3.8 g/dl以下 低栄養予備軍

アルブミンはたんぱく質の一種で、血液を流れている血清たんぱく質のおよそ6割を占めています。アルブミンの値が低いと、体のさまざまな組織を作る材料になるたんぱく質が少ないということがわかり、次のような影響を及ぼすことがわかっています。

赤血球の材料が少ない↓「貧血」

血管を作る材料が少ない

↓「脳出血」

免疫細胞を作る材料が少ない

↓「肺炎」、「結核」

筋肉を作る材料が少ない

↓「転倒」、「骨折」

こんな食生活していませんか？

◆ ご飯とみそ汁だけ

◆ ご飯と野菜の煮物だけ

◆ ご飯とうどん

◆ パンとコーヒーだけ

このような食事で、果物や生野菜、肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものしか口にしないとなるとビタミンやミネラル類も不足

しがちとなります。固いものや繊維質の多いものを食べるのが難しくなるため、食物繊維が足りなくなることもあります。

また、朝食を食べないなど欠食があると1日に必要なエネルギーが足りなくなります。

食事の工夫をしてみましょう

自宅の冷蔵庫にある食材や、近くのお店で購入しやすい食材を利用することから始めましょう。

★1品追加メニュー

○いつものおかずに食材を1つ追加しましょう

○いつものお味噌汁(豆腐わかめ)

○卵を1個追加

○いつもの煮物(野菜のみ)

○天ぷら、

○竹輪などの加工食品

○じゃこや魚

○肉類(脂身が少ないようなもの)

○豆腐

○調理しなくても摂取できるたんぱく源

○調理しなくても摂取できるたんぱく源

①牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品

②豆腐・納豆

③刺身や節

④シーチキンやサバなどの魚の缶詰

★食事バランスガイドを参考にしてみてください

たんぱく質

の供給源となる、

肉・魚・卵・

大豆および豆

製品などを主

原料とする料理、

下の図(食事バ

ランスガイド

より抜粋)を参

考に、1日3

〜5つを目安

に摂取するこ

とで1日に必

要なたんぱく質が取れます。

必要な栄養が十分取れていると、

感染症などの病気にもかかりにく

くなります。また、毎日3食規則

正しく食べることで、睡眠や便通

のリズムも整ってきます。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎55-7373(直通)

