

元気の源 あなたの栄養足りていますか

言語聴覚士 畠山尚文

① 高齢者における不足しがちな栄養素

	多く含む食品	不足するとどうなるか
たんぱく質	卵、肉、魚、牛乳、大豆など	<ul style="list-style-type: none">筋肉が衰えるなど、身体全体の機能が低下する体力や思考力が低下する
カルシウム	牛乳、バター、桜えび、しらす干し、豆腐、チーズなど	<ul style="list-style-type: none">骨と歯が弱くなる神経質になったり、イライラしやすくなる
鉄	あんず、かき、かつお、春菊、枝豆、パセリ、ほうれん草、あさりなど	<ul style="list-style-type: none">貧血疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなる
亜鉛	かき（貝）、牛肉、米	<ul style="list-style-type: none">味覚障害
ビタミン B ₆	レバー、卵、緑黄色野菜、魚	<ul style="list-style-type: none">ひふに炎症が起こりやすい
ビタミン B ₁₂	レバー、卵、肉、魚介類	<ul style="list-style-type: none">悪性貧血運動失調口舌炎・味覚障害
食物繊維	ごぼう、れんこん、大豆	<ul style="list-style-type: none">便秘になりやすくなる

② 注目したい栄養素

・たんぱく質:卵、肉類、魚類、豆類からまんべんなくとるのが理想的です。

・カルシウム:骨粗しょう症による骨折は、寝たきりの原因になります。乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が高く、おすすめです。また、吸収を高めるビタミン D が豊富な食品と一緒に摂りましょう。

・食物繊維:腸の働きがにぶくなったり、腹筋の低下、薬の副作用などにより便秘になりやすくなります。食物繊維が豊富な野菜や海藻をたっぷり摂るようにしましょう。

・水分:のどの乾きを感じにくくなったり、排泄を気にして本人が水分を摂らないために、脱水症状にも注意が必要です。

③ 献立づくりのポイント



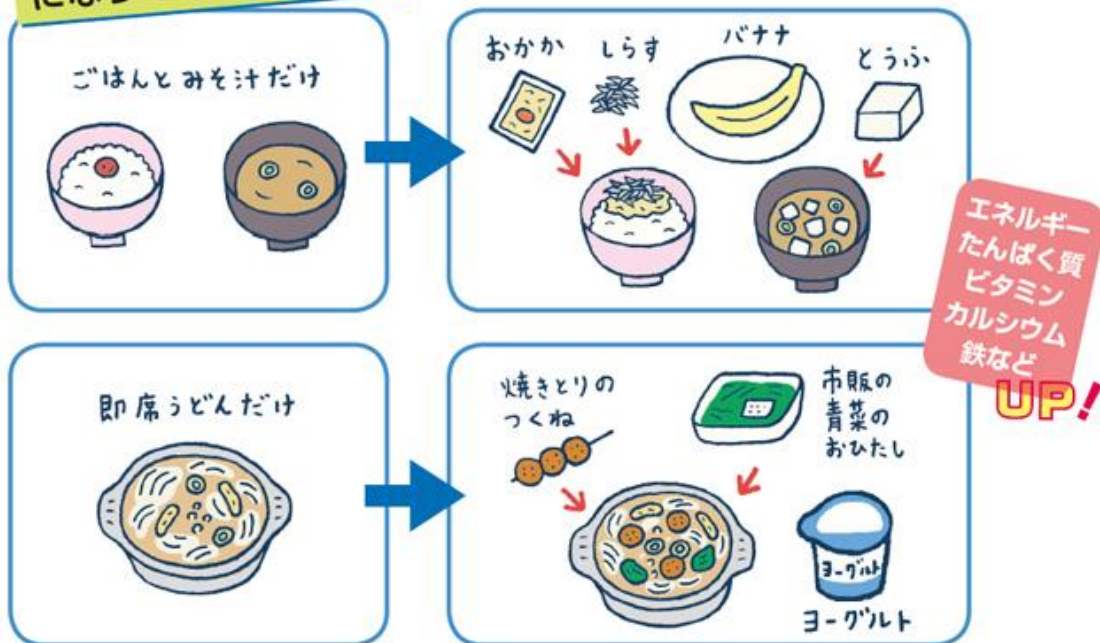
食事はいつも、穀類(ごはん、パン、めん)、たんぱく質源(肉、魚、大豆製品、卵など)、野菜類(野菜、芋、海藻など)をセットに。

たんぱく質源と野菜は、3食で使う食材をなるべく変えましょう(朝が卵なら昼は肉、というように)。



単品の献立になっていませんか?

食事改善は無理のないところから始めましょう。手軽に栄養をプラスできる食品がいろいろあります。



④ 栄養状態の見かた

・体重を測る・・・1週間に1回測りましょう。