

第4回 WEB版 笑・話・歯 動場



最後にクイズがあるよ！

元気な毎日を過ごすために

低栄養を予防する食生活

高齢者になると、一般的に食が細くなったり、偏食になることがあります。慢性的にエネルギーやたんぱく質が不足すると、「低栄養状態」になります。

低栄養にならないための、栄養状態を高める食生活のポイントを紹介します！

◆食事は、主食、主菜、副菜をそろえて、3食バランスよく食事する



《 主食 》

(ごはん、パン、麺類など)
エネルギー源



《 主菜 》

(肉、魚、卵、大豆製品など)
筋肉や体を作る材料

《 副菜 》

(野菜、きのこ、海藻類など)
体の調子を整える



◆肉、魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質を欠かさずに

食事から摂取するたんぱく質が不足すると、筋肉を構成する筋たんぱく質の分解は促進し、筋肉量が減少します。また、高齢になると免疫力は下がると言われています。十分なたんぱく質の摂取は免疫力を上げることができるので、かぜを予防し、また、かぜにかかっても症状を抑える強い身体を作ることができます。



65 歳以上のたんぱく質推奨量 男性 60 g、女性 50 g (日本人の食事摂取基準 2020 より)

◆カルシウム、ビタミンDをしっかり補給



骨粗鬆症予防には、食事でカルシウムやビタミンDが不足しないよう摂取することが大切です。特定の食品に偏らず、いろいろな食品からカルシウム、ビタミンDを摂取しましょう。



【 カルシウムを多く含む食品 】

- 牛乳、乳製品
- 小魚
- 大豆製品
- 野菜・海藻類



【 ビタミンD を多く含む食品 】

- 魚類
- きのこ
- 卵類



毎日おいしくご飯を食べよう

食べる力に合わせて、安全でおいしい食事を



しっかりと噛むことは、栄養を摂取するスタート地点です。口腔ケアも怠らず、毎日の食事で噛める楽しさ、味わう楽しさを大切にしましょう。

【加熱する】

煮物、和え物にして、柔らかく調理する



【切り方で工夫】

肉や野菜は繊維を断つような切り方に



【パサパサさせない】

適度に水分をプラスしましょう



【つなぎを入れる】

卵、小麦粉などで、食べやすくまとめる

【細かく刻まない】

口の中でバラバラになり、飲み込みにくい

【油脂を加える】

食べ物が滑らかになり、飲み込みやすい



【とろみをつける】

食べ物がのどをゆっくり通過し、むせを予防

【一口大にする】

口に入れやすく、動作も楽になる

※ 噛みにくい、のどにつかえやすい、むせやすい食品には十分に注意しましょう



食べる環境も大切なポイント

- 家族など誰かと一緒に食事をするのが、楽しい食卓の基本になります
- 食器や盛り付けにも一工夫して、食欲を高めましょう



食欲がない時・体調が悪い時

- 好きなものを、好きな時に食べる
- おかずを優先に食べ、ご飯は食べられるだけ
- 水分不足には十分に気をつけましょう

毎日を積極的に、活動的に

家族や友人と積極的に交流し、また、社会活動に参加することも、仲間を増やし、健康を維持・増進するポイントになります。

定期的な体重測定を忘れずに

体重を測定する習慣をもち、健康管理をすることが大切です。体重減少に注意をしましょう。



～ 栄養状態を良好に保つことは、介護予防・感染症予防に繋がります ～

要介護状態になる原因で多いのは、「サルコペニア（加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態）」です。サルコペニア予防には、運動と栄養を組み合わせることが大切です。また、健康な体の維持や身体活動に必要な栄養素が不足した「低栄養」は、免疫力が低下している状態です。食事量や栄養バランスに注意した食生活を意識することで、サルコペニアを予防して、感染症に強く健康な身体づくりをしましょう！



新型コロナウイルス感染症防止による身体機能低下を予防するために

脚を組んで上体捻り

- ・背中や股関節の周りの筋肉を柔らかくする運動です。

※少しだけ痛い、気持ちいいと感じる程度で行います。



①背筋を伸ばして、脚を
しっかり組みます。

②膝を押さえ、手
を後ろに回しな
がら体を捻る。
顔は後ろを向く
ように。



※組んだ膝が崩れ
ないように、捻
る方向とは逆
に、引き寄せる
ように力を入れ
ましょう。

脇腹ストレッチ

- ・体の外側を柔らかくします。

※少しだけ痛い、気持ちいいと感じる程度で行います。

①手を頭側に向け
て挙げて、体を
横に倒します。



こちら側が
伸ばされます。

②骨盤が上がってし
まわないように気
をつけましょう。

運動の動画は
YouTubeで
公開

膝頭押さえて太ももアップ

- ・姿勢を保ったり、転ばないようにするには、脚の付け根の筋力がとても重要です。

①足の裏を床と
平行にしたまま
脚を上げます。



②上げた脚の上に両手
を重ねて、上から強
く押します。

③脚を上押し返して、
6秒程維持しましょう。



“笑・話・歯 クイズ”に挑戦！



1. 低栄養予防について正しいものはどれでしょう

- ①主食をしっかりと摂っていれば、低栄養にはならない。
- ②慢性的にエネルギーやたんぱく質が不足すると、低栄養状態になる。
- ③良質なたんぱく質は、野菜、きのこ、海藻類に多く含まれる。



解説：肉、魚、卵、大豆製品などに良質なたんぱく質が多く含まれます。

2. 低栄養予防について、正しいものはどれでしょう

- ①65 歳以上のたんぱく質推奨量は、男性 6g、女性 5g である。
- ②海藻類には、カルシウムはほとんど含まれていない。
- ③骨粗鬆症予防には、カルシウムやビタミンDが不足しないようにすることが大切である。

解説：カルシウムを多く含む食品として、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、野菜・海藻類があげられます。

3. 低栄養予防について、正しいものはどれでしょう

- ①良質なたんぱく質は、筋肉や体を作る材料になる。
- ②かぜの予防には、ビタミンが大切であり、たんぱく質は関係がない。
- ③副菜は体の調子を整えてくれるので、副菜だけ摂取していれば体調は良くなる。

解説：免疫力や、体力を向上させるためには、バランスの良い食事が大切です。

4. おいしくご飯を食べるポイントとして、間違っているものはどれでしょう

- ①煮物、和え物など、加熱すると柔らかくなり、食べやすくなる。
- ②飲み物に少しでもとろみをつけると、むせやすくなってしまう。
- ③パサパサしているものには、適度に水分を加えると食べやすくなる。



解説：飲み物でむせやすい方は、適度にとろみをつけるとゆっくり通過し、むせにくくなります。

5. おいしくご飯を食べるポイントとして、間違っているものはどれでしょう

- ①食器や盛り付けを工夫すると、食欲が高まる。
- ②油脂を加えると、食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなる。
- ③食欲がない時でも、低栄養を予防するため、無理をしてでもいつもと同じ量食べた方がよい。

解説：慢性的にエネルギーが不足するのは良くありませんが、食欲がない時は、おかずを優先的に食べましょう。

解答	1. ②	2. ③	3. ①	4. ②	5. ③
----	------	------	------	------	------

全部できましたか？ 間違えたところは、もう一度復習してみましょう！

次回のテーマは、「骨粗しょう症予防」を予定しています。

次回も、**【WEB版 笑・話・歯 動場】** お楽しみに！

