

低栄養を予防しよう！

「食べているから大丈夫！」と想着いても
知らず知らずのうちに低栄養の状態になっていることがあります。

低栄養とは？

エネルギーとたんぱく質が
欠乏し、健康な体を維持するために
必要な栄養素が足りない状態



＜低栄養で起きること＞

- 体力の低下
- 認知機能低下
- 免疫力の低下
- 筋肉量や筋力の低下
- 気力の低下
- 骨量の減少

など

＜低栄養に陥りやすい方＞

- 食べ物の好き嫌いが多い
- 高齢者夫婦世帯や一人暮らしの方
- 手術後や退院直後の方
- 下痢や風邪気味の方 など

高齢になると

肥満による死亡率より
痩せによる死亡率のほうが高い
という研究もある。



BMI（体格指数）をチェックしてみよう

体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

(kg) ÷ ((m) × (m))

BMI 18.5 以下 痩せ **低栄養の可能性！**
18.5～25 正常
25 以上 肥満

例) 体重 60kg、身長 160cm
身長 160cm は 1.6m
1.6m×1.6m=2.56
60kg÷2.56=23.43…
BMI は 23（正常）

低栄養にならないために

＜たんぱく質をとろう＞

たんぱく質は肉や魚、卵、乳製品、大豆製品に
含まれる。食事に一品、冷ややっこを増やす、
納豆を食べるなど工夫を。

最近、
たんぱく質入りのヨーグルト
なども出ている！



＜栄養補助食品を活用しよう＞

ドリンクタイプやゼリータイプなど、
様々な栄養補助食品が販売されている。
少し食欲がない時はもちろん、
間食を栄養補助食品に変えることもオススメ。

＜人と一緒にと食事をしよう＞

コロナ禍ではなかなか難しい
ですが、家族や友人と
食事するのも大切。



食事療法など、医師の指示がある場合には、医師の指示に従いましょう。
わからない場合には当事業所スタッフへお気軽に声をかけてください。