

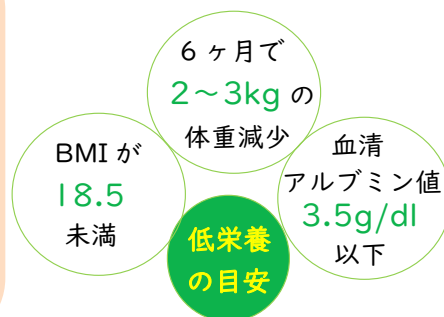


しっかり食べて低栄養を予防しましょう



食事にタンパク質を取り入れましょう

加齢に伴い食が細くなると、慢性的な栄養不足になりやすいといわれています。また、消化・吸収の機能の低下により、気付かないうちに低栄養になり免疫力が低下し、病気に対する抵抗力が弱まることがあります。食事ですっかり栄養を蓄えて体力と免疫力をつけましょう。



低栄養予防のポイント

少しずつでも1日3食

1回に多くを食べることが難しいため、3食摂取して必要な栄養を摂りましょう。規則正しい食事は生活リズムも整い、活動することで空腹感を感じられ、しっかり食事を摂ることに繋がります。



栄養バランスの良い食事を食べる

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等、タンパク質を多く含む食品を毎食おかずに1品取り入れましょう。栄養バランスが整いやすい「一汁三菜」を目指しましょう。



栄養補助食品や栄養補給飲料等の活用

食事だけでは補いにくい栄養素を補うために便利な食品です。目的や用途に応じて種類が豊富にあり、薬剤師がいる薬局やスーパー等で販売されています。



噛む力、飲み込む力が落ちてきた、認知症により食べ物や食べ方が分からなくなった等、食べられなくなる要因は1つではありません。何かお困りのことがありましたら、かかりつけ医やゆずるの職員にご相談ください。