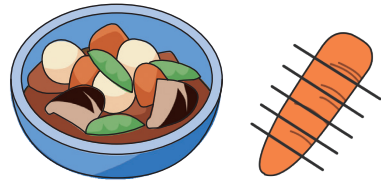


## 食べやすくする工夫

### 1 煮る・蒸すなどの加熱調理をしましょう



### 2 切り方を工夫しましょう

野菜は繊維を断つような切り方で調理しましょう。

### 3 適度な水分を加えましょう

お粥などがおすすめです。水分を加えると、パサつかず食べやすくなります。

〈例〉



スイートポテト



フレンチトースト



### 4 つなぎをいれてみましょう

食品がまとまりやすく、飲み込みやすくなります。

〈つなぎとして利用できる食品の例〉

卵 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ ゼラチン ジャガイものすりおろし など



### 5 とろみをつけてみましょう

片栗粉で煮物にとろみをつけたり、あんかけにすると、むせにくくなります。

〈市販のとろみ剤を選ぶときのポイント〉

特徴が異なるため、表示を確認して使用しましょう。



### 6 味つけの工夫をしましょう

単調な味つけは食欲減退につながりやすくなります。  
だし汁や調味料の種類を変える工夫をしましょう。

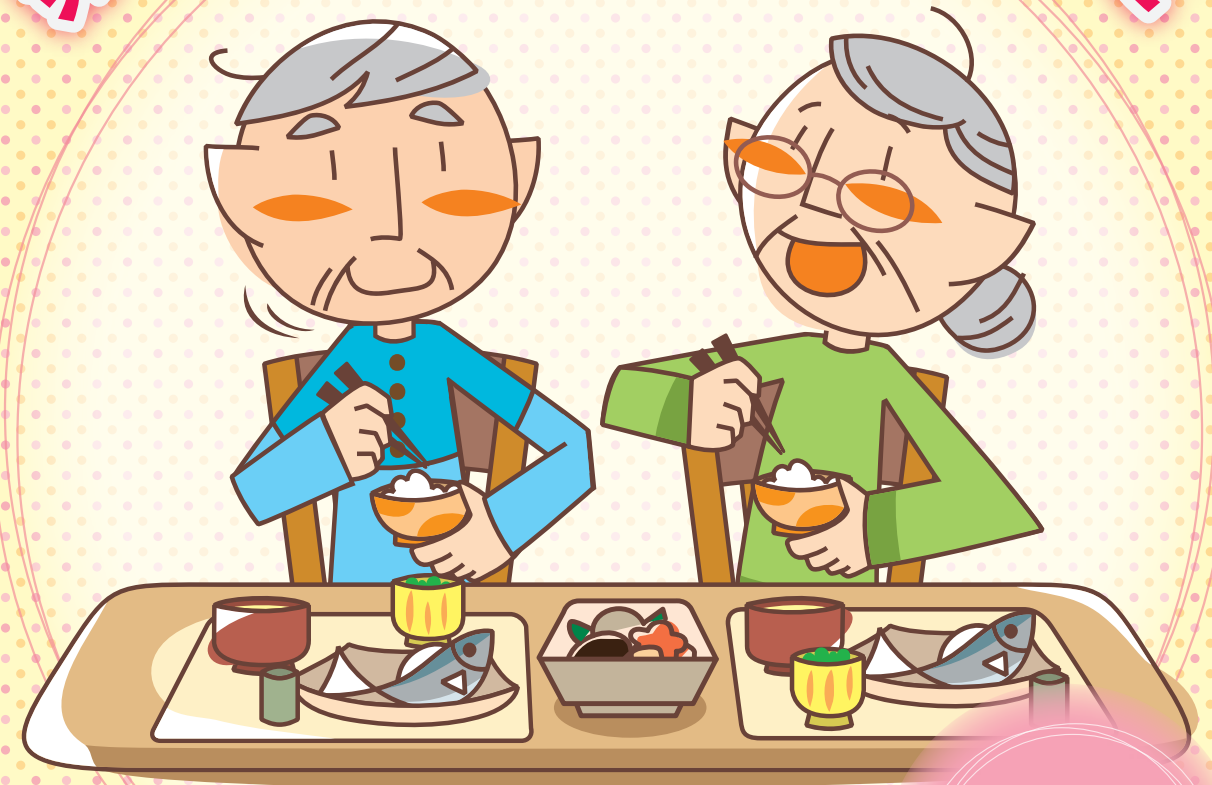
### 7 市販品や介護用食品を活用しましょう

〈例〉ポタージュ

冷凍食品の裏ごし野菜  
(かぼちゃ、じゃがいもなど)



# 楽しい食生活を送るために



在宅療養者への  
食事アドバイス

## — 住み慣れた自宅でその人らしくよりよい時間を過ごすために —

在宅療養者ご自身とその周囲の方々が

食生活について正しい知識を持ち

ご家庭で実践できるよう、低栄養の予防や食べやすくする工夫など

食事に関するアドバイスをまとめました。

- 主治医と相談しながら進めましょう。
- ご家族の方の健康も大切です。ご家族皆様に、栄養のバランスがとれた食事を摂るように心がけましょう。



### リンク先一覧

- 厚生労働省 介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)について  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html>
- 公益社団法人 大阪府栄養士会  
<http://www.osaka-eiyoushikai.or.jp/>
- 一般社団法人 日本摂食嚥下リハビリテーション学会  
<http://www.jsdr.or.jp/>

### 大阪府保健所一覧

池田 072-751-2990	守口 06-6993-3131	富田林 0721-23-2681
吹田 06-6339-2225	四條畷 072-878-1021	和泉 0725-41-1342
茨木 072-624-4668	八尾 072-994-0661	岸和田 072-422-5681
寝屋川 072-829-7771	藤井寺 072-955-4181	泉佐野 072-462-7701

発行：  大阪府 健康医療部保健医療室健康づくり課  
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目  
TEL 06(6941)0351(代)

# 低栄養の予防

低栄養とは、健康な体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると、かむ・飲み込むといった機能が低下するなどうまく食べられなくなったり、食が細くなり食事の量が減ったり、消化機能が落ちたりすることから、低栄養のリスクが高まります。低栄養は、体力・筋力の低下や免疫力の低下、感染症にかかりやすくなる、転倒・骨折しやすくなるなど色々な症状の要因となります。元気にいきいきと過ごすために、低栄養を予防しましょう。



## もしかして低栄養？チェックしてみましょう。

### BMIと体重の変化をチェック

BMIが目標値よりも低い。

BMIとはやせ、肥満などの体格を表す指標です。次の計算式に身長・体重をあてはめて、確認してみましょう。

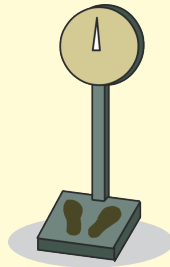
体格指数 (BMI) = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m  
※体重55kg、身長160cmの場合 BMI=55÷1.6÷1.6=21.5

#### 目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書

6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった。



### 普段の食事・生活習慣をチェック

- 下痢や便秘が続いている。
- 飲み込みにくいと感ずることがある。
- 日常的に身体を動かさなくなってきた。
- 自分で(あるいは家族などが)食べ物を買いに行ったり、食事の支度をするのに不自由を感じている。
- 食べる気力や楽しめを感じられない。



- 1日に食べるのは2食以下である。
- 主食(ごはんなど)や主菜(肉、魚などのおかず)を食べる量が減ってきた。
- 牛乳・乳製品をとっていない。
- 一人で食事をすることが多い。
- 食事や睡眠の時間が不規則である。



参考：介護予防マニュアル改訂委員会「介護予防マニュアル(改訂版：平成24年3月)」

**チェックの数が多いほど、要注意です！**

# 低栄養を予防するための食生活のポイント

## バランスの良い食事の基本は…

- 下記のイラストのように主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 1日3食決まった時間に食べ、欠食しないようにしましょう。

### 主菜

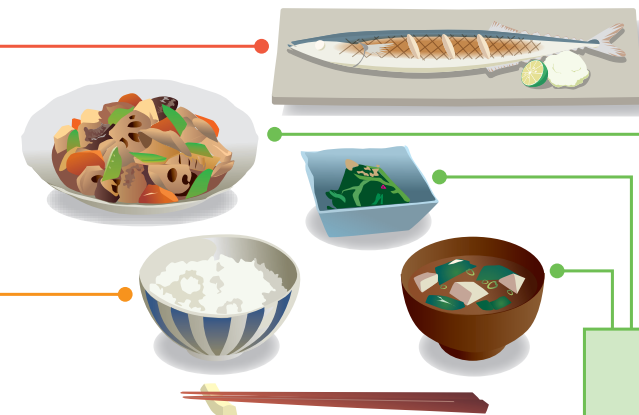
魚、肉、たまご、大豆・大豆製品(とうふや なっとうなど)

★たんぱく質を多く含み、血液や筋肉を作ります。

### 主食

ごはん、パン、麺類

★活動するためのエネルギーのもとになります。



正しい姿勢で食べましょう!



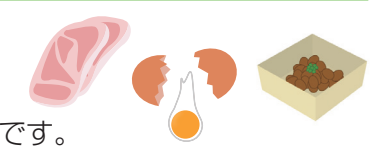
### 副菜

野菜、いも、海そう、きのこ

- ★体の調子を整えます。
- ★ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。
- ★みそ汁は野菜たっぷり具たくさんに!

## でも、少ししか食べられなかったり、食欲がない時は…

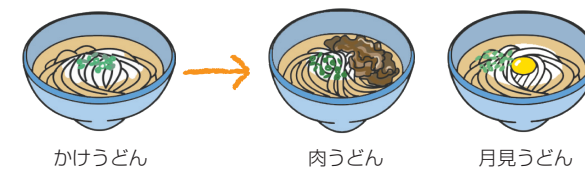
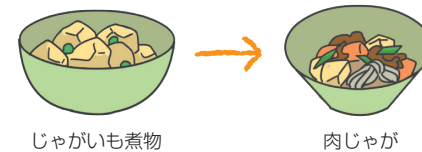
- 1日3食にこだわらず、回数を増やしましょう。
- 主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)は必ず1品とるようにしましょう。
- 和食だけでなく、洋食・中華料理などを取り入れ、味つけを工夫しましょう。
- ご家族や友人と語らいながら食事をするなど、楽しく食べる雰囲気づくりも大切です。
- 料理の温度は、あったかいものや冷たいものと温度差をつけると<sup>えんげ</sup>嚥下反射を刺激し、飲み込みやすくなります。



## 食べ方の工夫

### ● 色々な食材を入れた一品を

食事が少なくても栄養が偏らないように、主食のみ、野菜のみの料理に、肉やたまごなどの主菜を加えてみましょう。



### ● 食欲不振には、さっぱり味や口当たりのよいものを

お肉はゆでたり蒸したりして脂を落としたり、香味野菜(しょうが、ねぎ、しそ、レモン、ゆずなど)と一緒に食べるとさっぱりして食べやすくなります。

### ● 間食(おやつ)を工夫

食事が十分にとれないときは、間食(おやつ)で栄養を補給しましょう。



低栄養では、筋肉の減少が問題となり、転倒・骨折のリスクが増加します。筋肉を減らさないよう、散歩・体操などの運動を取り入れましょう。

また、太りすぎは糖尿病や脳卒中などの生活習慣病の原因になるほか、ひざや腰への負担も大きくなるなどのリスクが高くなります。定期的に体重をはかりながら、無理のない範囲で体を動かしましょう。