

高齢者の低栄養とは？

「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をいいます。高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、低栄養に注意が必要なのです。

1日に摂りたい栄養と食品の目安

四群点数法による食品分類

* 腎臓病などの病気のある人は、管理栄養士の指導に従ってください。

(1日約1600kcalの場合)

第1群
卵・乳製品

おもに骨を強くし、体の力をより高める

卵 1個 牛乳 1~2杯 ヨーグルト 1個

含まれるおもな栄養
たんぱく質、カルシウム、鉄 など

(1日約1600kcalの場合)

第2群
肉・魚・大豆製品

おもに血や肉の元になる

薄切り肉 3~5枚 切り身魚 1切れ
納豆 1パック 豆腐 1/6丁

含まれるおもな栄養
たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウム など

第3群
野菜・芋・果物

おもに体の調子を整える

緑黄色野菜 100g 淡色野菜 (海藻やきのこを含めて) 250g
じゃが芋 小1個 りんご 1/2個

含まれるおもな栄養
ビタミン、ミネラル、食物繊維 など

第4群
穀類・油脂・砂糖

おもにエネルギー源や体温の元になる

ごはん 1食に1杯
油やバター 大さじ1強くらい 砂糖 大さじ1くらい

含まれるおもな栄養
糖質、食物繊維、脂質 など

7月口腔ケアチームの活動報告

7月21日に桜山荘通所リハにて、砂川元先生より口腔ケアの勉強会が開催されました。口腔ケア、口腔内の保湿の大切さや、入れ歯の話など、身近で豊富な内容でした。いつまでもお口から美味しく食べて楽しく会話するお口作りをめざして、参加頂いた皆さまと、口腔体操を楽しみました。



口腔ケアチーム は、地域への講演会や歯ブラシ指導、お口に関することなどの相談も受け付けています。ご意見・ご質問などがありましたら、下記までご連絡ください。

☎098-856-1111 FAX098-856-1408

社会福祉法人まつみ福祉会
介護老人保健施設 桜山荘
摂食・嚥下・口腔ケアチーム
砂川元、外間明美、金城ゆかり
高嶺明佳、與儀万紀