



●**低栄養が引き金で起る「負の連鎖」に要注意!**
低栄養が続くと、身体機能や認知機能が低下した状態の「フレイル」や筋肉量や筋力が低下し、身体全体の機能が低下した状態の「サルコペニア」、さらには寝たきりの状態につながることを知られています。この「負の連鎖」の大本となる原因の一つが低栄養なのです。

低栄養を予防しよう!

寒さが厳しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。今回は高齢者に陥りやすい「低栄養」とその予防法についてお伝えします。

「低栄養」とは食事の量が少なくなる、噛む力が弱くなる、食事内容が偏るなど様々な理由で栄養状態が低下し、身体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態を言います。

●**あなたや家族は大丈夫? 低栄養チェックリスト**

- 加齢とともに食欲が落ちてきた。
- 料理をするのが面倒になってきた。
- 6か月間で2〜3kg以上の体重減少があった。
- 肉や魚を食べなくなつた。
- ひとつでも当てはまった場合、低栄養ケアが必要です!

●**毎日10食品を食べて栄養バランスをアップ!**

高齢期は特に動物性たんぱく質が不足しがちなため、肉や魚、卵などを積極的にとることが大切です。

成人のたんぱく質の推奨量は男性で1日60g、女性で50gです。(日本食品成分表2015年版より)

たんぱく質の1食あたりの目安量(どれか1つ)

- 薄切り肉 (3枚/約60~70g)
- 魚の切り身 (1切れ)
- 卵 (1個)
- 納豆 (1パック)



また、特定のものを食べればよいというわけではなく、様々な食品をバランスよく食べることが重要です。不足しがちなたんぱく質を中心に10食品を毎日

心がけることで自然とバランスよく食事をとることができます。

10食品のリスト

- ① 肉
- ② 魚
- ③ 卵
- ④ 大豆・大豆製品
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 緑黄色野菜
- ⑦ 海藻類
- ⑧ 海苔類
- ⑨ 果物
- ⑩ 油脂類

●**「噛む力」と「飲み込む力」にも注目を!**
高齢期にいろいろな食品をしっかり食べるためには、食べ物に「噛む力」と「飲み込む力」を維持することが大切です。中年期までに歯周病を放置していると歯が抜けやすくなり、高齢期にしっかりと噛んで食べるのが難しくなります。また、高齢期になるほど「飲み込む力」も衰えてきます。

町では、後期高齢者の口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾患を予防し、健康の保持増進を図るために、「後期高齢者歯科健康診査」を実施しています。ぜひ、1年に1回は口腔チェックを行い健康(□)生活を送りましょう。

よいち食改おすすめメニュー
じゃがいものせんべい風

■材料(4人分)■	
・じゃがいも ——— 250g	・サラダ油 ——— 大さじ1
・塩 ——— 小さじ1/6	・バター ——— 大さじ1
・粉チーズ ——— 大さじ2	・ケチャップ ——— 小さじ4
■作り方■	
① じゃがいもは千切りにし、ボウルに入れる。(水にさらさない)	
② ①に塩と粉チーズを入れ全体をよく混ぜる。	
③ フライパンにサラダ油を熱し、②を広げる。ふたをし、弱火で6分程焼く。	
④ ③の鍋肌からバターをおとし、全体に回す。焼き色を確認して裏返し、ふたをしなくて5分程焼く。	
⑤ ④を食べやすい大きさに切り器に盛り、ケチャップを添える。	
※身近にある「じゃがいも」に「乳製品」を加えて冬の寒さを乗り越えよう!	



後期高齢者歯科健康診査

対象者

受診日において、町内に住所を有する後期高齢者医療被保険者の方。
なお、6か月以上継続して入院している方や、養護老人ホーム、介護保険施設等に入所または入居している方は対象とならないのでご了承ください。

受診期間 平成31年3月30日(土)まで
※早めの申込みと受診をお勧めします。

自己負担金 400円(治療が必要な場合は別途治療費がかかります。)

実施医療機関 町が委託する後志管内の歯科医療機関(小樽市を除く)

申込み・問合せ 保健課 栄養指導グループ
(☎21-2122)