

1日3回の食事は、健康な体を維持するための基本です。「つい面倒で」「食欲がなくて」などの理由で食生活がおろそかになると「低栄養状態」を招き、フレイルの原因となります。いつまでもおいしく食べて、しっかりと体と心の栄養補給をしましょう。

低栄養にならないために

高齢期には食事の量が減りがちになるので、1食でも抜いてしまうと、十分な栄養をとれず、「**低栄養状態**」になってしまう可能性があります。低栄養になると、免疫力が低下して風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、骨粗しょう症などを引き起こして、やがてフレイルから要介護状態になってしまう危険性が高くなります。1日3食しっかりと食事を取り、低栄養を防ぎましょう。



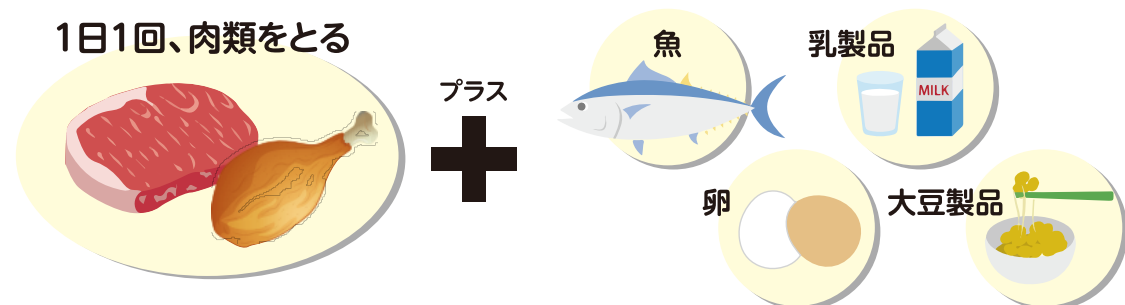
主食・主菜・副菜をバランスよく

食事は、主食・主菜・副菜をバランスよくとるようにしましょう。また、低栄養や筋力の低下を防ぐために、特に意識してとりたい栄養素が**たんぱく質**です。

主食	主菜	副菜
<ul style="list-style-type: none"> ごはん パン めん類 など 	<ul style="list-style-type: none"> 肉 ● 魚 ● 卵 大豆製品 など 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜 海藻 きのこ など

たんぱく質の摂取には肉類が効率的

たんぱく質を効率よく摂取するために、**1日1回は肉類**を食べるようにしましょう。そのうえで、**魚・卵・大豆製品・乳製品**などをバランスよく加えることにより、ほかの栄養素も上手にとることができるようになります。



骨を強くするカルシウムやビタミン

高齢になると骨密度(骨量)が低下して、骨がもろくなる**骨粗しょう症**になる人が増えてきます。進行すると、ちょっとぶついたり転んだりするだけで、骨折してしまうこともあります。

骨粗しょう症を防ぐために、積極的にとりたい栄養素が**カルシウム**です。また、カルシウムの吸収率を高める働きのある**ビタミンD**や**ビタミンK**を多く含む食品も、意識して摂取するようにしましょう。



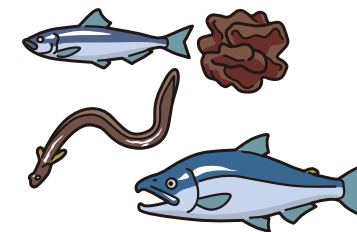
カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- 厚揚げ、高野豆腐などの大豆製品
- わかめ、ひじきなどの海藻類 ● 小松菜、水菜などの緑黄色野菜 など



ビタミンDを多く含む食品

- いわし
- 鮭
- うなぎ
- きくらげ など



ビタミンKを多く含む食品

- 納豆
- わかめ
- 豆苗
- モロヘイヤ など



加工食品や冷凍食品なども上手に利用

食事をいつもきちんと手づくりするのは大変です。市販の総菜やレトルト食品、冷凍食品などは、塩分や添加物が多いものもありますが、手軽に食事をしたときには上手に利用すると便利です。また、食欲がなく十分な栄養がとれないときは、アイスクリームやカステラなどの菓子類で補給するのもよいでしょう。



体重の変化に注意!

体重は、栄養状態を知るための大きな目安になります。高齢期は、太りぎみの人よりも、痩せている人の死亡率が高いことも明らかになっています。

定期的に体重を測定することを習慣づけ、特に半年の間に2~3kg体重が減った場合は、**フレイルの危険性があるので注意**しましょう。

