

管理栄養士 だより

ご存知ですか？ 新型栄養失調!!

新型栄養失調という言葉を知っていますか??

最近では栄養失調という言葉は耳にすることは少なくなりました。

しかし現在は1日のエネルギー量は足りているのに、たんぱく質やビタミン、ミネラルといったからだに必要な特定の栄養素が不足している方が増えています。

これを新型栄養失調といいます。



あなたも
新型栄養失調?

- 風邪をひきやすい
- 口内炎がしやすい
- 気持ちが沈みがちでイライラしやすい
- おにぎりや麺類だけで済ませることが多い
- 食事を抜くことがある
- 肉類や魚介類をあまり食べない
- インスタント食品やレトルト食品をよく利用している
- ○○だけ、○○抜きといった偏った食事をしている
- 水分補給に水やお茶より清涼飲料水を飲むことが多い



どうでしたか？ 1つでも当てはまると新型栄養失調の予備軍といえます。多く当てはまった方はすでに新型栄養失調に陥っているかもしれません。

新型栄養失調のリスクが高い高齢者!!

特に高齢者は下記の理由から新型栄養失調のリスクが高くなります。

噛む力が弱くなるなど
口腔機能の低下。
消化機能の低下。



体の不調や気力の低下で
買い物に行けなくなる。
調理をしなくなる。

食事量が減ったり、
噛む力がある肉類や魚介類などの
たんぱく質を避けがちになる。

「ご飯、味噌汁、漬物」など
主菜がない偏った食事で
済ませる。

新型栄養失調(たんぱく質不足)が高齢者にもたらすリスク

高齢者の新型栄養失調の特徴はたんぱく質不足が多いことです。実は70歳の5人に1人はたんぱく質不足と言われています。不足すると…



- 感染症にかかりやすい
- 筋力低下
- 寝たきり状態



たんぱく質は筋肉、皮膚、髪の毛、血液、細胞など体づくりに欠かせない栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が十分作れず感染症にかかる可能性が高くなります。さらに筋力が低下することで転倒リスクも上がります。転倒した場合は骨折し、寝たきり状態につながりかねません。

■ 新型栄養失調(たんぱく質不足)を防ぐために! ■

1日に必要な
たんぱく質量は?

体重1kgあたり1日1g

(例: 体重60kgなら1日のたんぱく質必要量60g)



1回分の 目安量	肉類 60~80g	手のひら、手の厚み	乳製品: 牛乳 200ml (ヨーグルトなら1個)
	魚介類 80g	切り身1切れ程度	大豆製品: 豆腐 100g 1/4丁
	卵 50g	Mサイズ1個	(納豆なら1P)

たんぱく質を摂るために食べやすくする工夫

- 噛み切りにくい肉類は、薄いスライス肉を使うとやわらかく仕上がる
ミンチを使うと噛みやすく喉に詰まりにくい
(豆腐や卵をつなぎにすると尚食べやすくなる)
- 白身魚は柔らかく食べやすい
他の魚も煮魚やあんかけにすると良い
- 納豆や豆腐は手軽にたんぱく質が摂れるため、常備すると忙しいときにたんぱく質が摂れる
- 牛乳やヨーグルトは朝にプラスする習慣をつけると良い
(カルシウム不足も高齢者に多いため、骨粗しょう症予防のためにも)



新型栄養失調予防のためにもたんぱく質をしっかり摂りましょう!

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いたします!



みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店