



紫陽花の花が、雨に濡れてひときわ鮮やかな季節となりました。蒸し暑い日々が続く、食欲が低下しやすくなる時期です。3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。今回は“低栄養”また、その予防についてご紹介します。

低栄養とはどういう状態？

低栄養とはタンパク質やエネルギーが欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が不足している状態です。高齢に伴い食欲の低下や、口腔機能の低下により十分な食事が摂れないことが原因で低栄養になってしまいます。また透析患者さんは食事制限や、透析治療による栄養素の喪失などから低栄養に陥りやすいです。その結果、筋肉や体重が減少し、疲労や脱力感が現れ無気力となり、貧血や感染症にかかりやすく、また重症化しやすくなります。



栄養状態の指標

アルブミン・・・3.5g/dl以下



低栄養

血液検査から確認することができます

あなたのアルブミン値（過去1ヶ月の栄養状態を表す）

(g/dl)

目標値：3.5g/dl 以上

あなたのBMI値（身長からみた体重の割合を示す体格指数）

BMI () = 体重 kg ÷ (身長 m)²

18.5未満：痩せ 18.5～25未満：標準 25以上：肥満

エネルギー不足に
注意しましょう！



低栄養予防のための食事のポイント

①主食＋主菜＋副菜 2品を基本にしましょう



②1食に1品油を使った料理を取り入れましょう（炒め物、揚げ物など）

油脂はエネルギーアップに効果的です。マヨネーズやドレッシング、バター、マーガリン、はちみつなどを上手に利用しましょう



③適量のたんぱく質とその質にも配慮しましょう

動物性たんぱく質は筋肉を構成する必須アミノ酸が豊富です。肉類や魚介類、卵や大豆製品など自分の身体にあった量を摂取しましょう。

目安量



肉：生の状態で70～80g



魚：生の状態で50～60g

④食事が食べやすくなる工夫をしましょう

- ・栄養が不足しがちなとき・・・栄養補助食品を
- ・飲み込みにくい場合・・・市販の柔らかい食品を
- ・食事の用意が大変なとき・・・市販の食品や宅配食を

★調理法によってエネルギーUP！

調理法

小

炒める

<

素揚げ

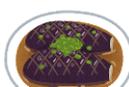
<

天ぷら

<

フライ

大



切り方

※切り方によって油の吸収率が変わります

小

くし切り

<

千切り

<

薄切り

大

