今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.237



低　栄　養

～秋の味覚で低栄養予防～

暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。秋は「食欲の秋」といわれるほど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。

一方、高齢になると食事の量が減ったり、お腹がすかないなどの声も。そこで気をつけたいのが「低栄養」です。

★低栄養って何？

健康なからだを維持するために必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓などをつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態をいいます。加齢とともに知らず知らずのうちに食が細くなったりすることで、低栄養状態に陥ってしまうことがあります。

★低栄養の原因

食事量が少ない状態が続くと、筋肉が減る → 体力が落ちる → 動く量が減る → さらに食欲が落ちるという悪循環につながることがあります。

例えば、下記のようなことはありませんか？

- □ 最近、体重が減ってきた
- □ 食事を残すことが増えた
- □ 肉や魚をあまり食べていない
- □ 疲れやすくなった
- □ 歩くのが遅くなった、力が入りにくい
- □ 傷や褥瘡（じょくそう：床ずれのこと）が治りにくい
- □ 口の中が乾燥している

気になる変化が続く場合は、食事内容を一度見直してみましょう。

★たんぱく質の摂取量をチェック！

低栄養予防で特に注意したいのは、たんぱく質不足です。たんぱく質は、筋肉だけでなく、皮膚や血液など、私たちの体をつくる大切な材料になります。

主なたんぱく質源として、魚貝類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などがあります。

例えば、朝食に卵や牛乳、昼は大豆製品や魚、夕食に肉類など毎食たんぱく質を取り入れるところから始めてみてはいかがでしょうか。

★秋のおいしい食材をプラス！

実りの秋には栄養豊富な旬の食材がたくさんあります。

＊さつまいも：エネルギー源になる糖質に加え、食物繊維も含まれます。
＊かぼちゃ：β-カロテンなどを含む緑黄色野菜。煮物やサラダ、スイーツにもおすすめ。
＊きのこ類：食物繊維を含み、香りやうま味も楽しめます。炊き込みご飯やスープ、炒め物など様々なお料理に活用できます。

副菜にもおいしい食材をうまく取り入れながら、低栄養対策を心がけましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

さつま芋の糸昆布煮



材　料　２人分

さつまいも ……中１本

糸昆布 …… ５ｇ

だし汁 ……300ml

（調味料）

しょう油 ……大さじ２

みりん ……大さじ１

酒 ……大さじ１

砂糖 ……大さじ１

作り方

①　さつま芋はよく洗って皮ごと、２㎝の輪切りにする。

②　だし汁と調味料を合わせ、さつま芋、糸昆布を入れて煮る。（竹串をさつま芋に刺してやわらかさを確認する）

③　器に盛り付ける。