

低栄養について

低栄養とは??

栄養素の摂取が生体の必要量より少ないときに起こる体の状態。
健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態を指します。

低栄養のチェックリスト

- 意図せず体重が減った。
- BMI が低い。（下記参照）
- 食事に時間がかかるようになった。
- 歩行速度が遅くなった。
（ふらつくようになった。）
- 元気がなくなった。
（会話が少なくなった。） など

低栄養でみられる症状

- 皮膚の炎症をおこしやすい。
- 傷や褥瘡（床ずれ）が治りにくい。
- 抜け毛や毛髪の脱色が多い。
- 風邪などの感染症にかかりやすい。
- 握力が弱い。
- 下肢や腹部がむくむ。
- 転びやすい。 など

あなたのBMIはいくつですか？

BMI・・・体重と身長から算出される肥満度を示す体格指数
BMIの計算式＝体重（kg） / （身長（m）×身長（m））
（例）身長 160 cm、体重 50 kgの場合
 $50 / (1.6 \times 1.6) = 19.5$ （標準）

目標とするBMI

年齢（歳）	BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

低栄養を防ぎましょう

- 3食バランスよく摂取
- 高エネルギー食（マヨネーズ、肉の脂身等）を利用
- 栄養補助食品の利用（MCT オイルや栄養ゼリー等）
- 食事に集中できる環境を保つ
- 献立、味、本人の好みを踏まえた食事
- 歯など口の中のトラブルを防ぐ

五大栄養素



間食にも卵、乳製品、肉や魚、野菜、果物などをプラスしてみましょう。また、3食でなるべく異なる食材を使うと、栄養のバランスが充実します。小食の人は、1日に何回かに分けて、食べてみましょう。栄養補助食品の詳細については、ぜひ栄養士に聞いてください。