

2022
Special Edition
特別号

こくほ岡山
2022年3月発行

こくほ 岡山

Kokuho Okayama

健康長寿のための身体づくり 低栄養を知っていますか？

年齢を重ねる（高齢期になる）と、メタボ（肥満）のほかに低栄養による体力低下が問題になってきます。（特に75歳以上の後期高齢者は低栄養になってしまふことが多いです。）

●低栄養って何？

身体を動かすために必要なエネルギーやたんぱく質、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素が不足した状態で、**慢性的に身体の栄養が足りない状態を「低栄養」と呼びます。**
「食事をしているのだから栄養は摂れている」と思っている人も、食べ方や食べるものによって低栄養になっていることもあります。

低栄養のチェック

- 食欲が落ちている
- 朝食を抜かしがちなど、食事の回数が減ってきた
- 1回の食事で食べる量が減ってきた
- 肉・魚・卵などたんぱく質をあまり食べていない

チェック表で1つでも当てはまったら、低栄養状態になっているかもしれません。



●低栄養になるとどうなる？

- 体重の減少
- 体力・免疫力の低下 …… 疲れやすくなる 感染症などに罹りやすくなる 病気が治りにくくなる 病気が重症化しやすくなる 皮膚が弱くなる 傷ができやすくなる 治りにくくなる
- 筋肉・筋力の低下 …… 歩く・立つなどの運動機能が低下し、転倒のリスクが増える
カルシウム不足により、骨折する危険性が高まる
□の筋肉の低下により食べ物を飲み込みにくくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まる

低栄養が進むと、身体に様々なトラブルを引き起こし、日常生活の自立度を下げる要因にもなります。

低栄養に気づくポイント（外見や生活動作から低栄養を発見できることもあります）

- 体重が減った（半年で体重3kg以上の減少は要注意！）
- 食欲がない（食べる量が減った、食事を残すことが多くなった）
- 顔つきが変わった（頬がこける、顔色が悪い）
- 疲れやすい 風邪を引きやすい 傷が治りにくい 転びやすい 握力が弱い 歩く速度が遅くなってきた



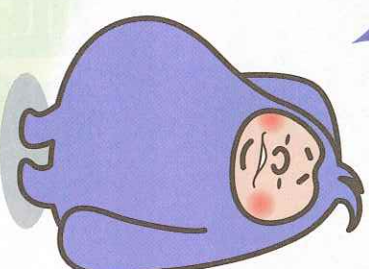
適度な運動を続けよう

無理のない適度な運動

食事と運動は両輪です。

※スクワットや片足立ち、足上げは、転倒事故を起こさないよう安全な場所で行いましょう。
高齢の方は見守りの人のいるところで行いましょう。
病気や持病のある方、運動習慣のなかった方は、始める前に医師や専門家に相談しましょう。

無理をしない程度に
毎日続けよう！



ウォーキング

負荷の少ないウォーキングは
おすすめです。
(1日5,000歩が目安です。)
歩くときは、**水分補給を忘れずに！**
運動後は、たんぱく質を摂ると
筋肉量の維持に効果的です。



スクワット

椅子を使って安全に行いましょう。
(1回につき10秒ほどかけてゆっくりに10回程度)



片足立ち

最初は必ず安定しているものにつかま
りましょう。
床につかない程度に片足を上げます。
慣れてきたら少しずつ手の支えを減ら
していきます。(左右1分ずつ、1日
3回程度)

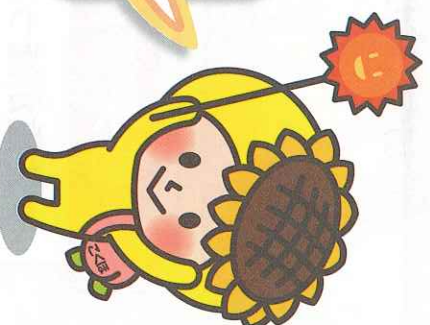


足上げ

椅子に座って床と水平になるように片
足を上げて、10～20秒間止めましょう。
足首をまげてつま先は自分のほうに向け
ます。(左右交互に10～15回程度)



年齢を重ねると、食べる量が減り、体力の低下を感じやすくなります。
食事は量だけではなく、たんぱく質など栄養の内容を意識した工夫をしてみましょう。
楽しい食事と無理のない運動で、低栄養知らずの毎日を過ごしましょう。



岡山県国民健康保険団体連合会HP掲載の

おかやま在宅保健師等の会「ももの会」による
フレイル予防体操の動画も参考にしてください。



自分のBMI (体格指数) を知りましょう

BMIは肥満度のことだよ

BMIの計算式 = 体重 (kg) / 身長 (m) × 身長 (m)

身長 (cm)	BMI18.5の体重 (kg) [標準体重下限]	BMI22の体重 (kg) [標準体重]	BMI25の体重 (kg) [標準体重上限]
135	33.7	40.1	45.6
140	36.3	43.1	49.0
145	38.9	46.3	52.6
150	41.6	49.5	56.3
155	44.4	52.9	60.1
160	47.4	56.3	64.0
165	50.4	59.9	68.1
170	53.5	63.6	72.3

50歳～69歳の方は **BMI20-24.9** を、70歳以上の方は、**BMI21.5-24.9** を目指しましょう。

出典：日本肥満学会肥満症診断基準2011から作図

毎日の食事について見直しましょう

食べる量と栄養のバランスが大切です

食事を作るのが困難な時は、調理済みのレトルト食品や冷凍食品も上手に取り入れましょう。病気や持病のある方は、かかりつけ医や専門家に相談しましょう。

毎日の食事をバランスよくとるために、下の絵と表を、冷蔵庫などに貼って参考にしてください。

——「バランス御膳点数表」の使い方——

- ① 1日分の食材を★(例)にならって、★食べたもの(食材)欄に記入しましょう。
- ② 1項目当てはまれば1点となります。満点は10点です。

バランス御膳 点数表



「バランス御膳」(1日)

食品分類	主 菜			副 菜				主食	乳製品	果物	10点満点のうち...
	肉	魚	卵	緑黄	その他	豆類	海藻・小魚				
★ 朝 食 へ 入 っ た も の (食 材)											点
★ 肉 じ ゃ が (例)	肉			ニンジン	玉ねぎ	豆腐	わかめ	ごはん	ヨーグルト	りんご	8点

評価：9点以上…御立派です 8点…まあまあです 7点…ちよつと心配です 6点以下…大変心配です

栄養委員
おしりシビ

備北保健所高梁栄養改善協議会(高梁市栄養改善協議会連合会)のすすめ
もちっと野菜の和風スープ



野菜、きのこも
入って食物繊維が
たっぷり!!

作り方

- 鍋にたっぷりの湯(1ℓ以上)を沸かし、沸騰したらもち麦を入れて弱めの中火で20分、時々混ぜながら茹でる。
- ざるに上げて水気を切り、流水で洗ってぬめりを取り、水気をしっかりと切り切る。(冷蔵庫や冷凍庫で保存も可能です!)
- 大根はいちよう切り、白菜・にらは3~4cmの長さ、生椎茸は軸を切ってスライス、エリンギは3~4cmの長さで短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に出し汁を入れて沸騰させる。沸騰したら、大根・白菜・生椎茸・エリンギを入れて煮込む。
- 具材に火が通ったら調味料、もち麦・にらを入れて3~4分煮込む。
- 卵を溶いて⑤の上に回し掛け、蓋をして1分くらいで火を止める。
- 器に盛り、ねぎを散らす。

材料(4人分)

もち麦(乾).....160g
 出し汁(かつおだし).....1200ml
 大根.....160g
 白菜.....160g
 にら.....60g
 生椎茸.....160g
 エリンギ.....100g
 ねぎ(または三つ葉).....適宜
 卵.....2個
 酒.....60cc
 みりん.....60cc
 しょうゆ.....30cc

1食分の栄養成分

エネルギー	273kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	3.4g
炭水化物	46.7g
食物繊維	6.7g
食塩相当量	1.5g

もち麦は食物繊維が豊富で、便秘予防をはじめ整腸効果があります。材料や調味料を変えるだけで、洋風リゾットや中華風にアレンジできます。

高梁市宇治町はもち麦の栽培が盛んな地域です。

の脳トレクイズ

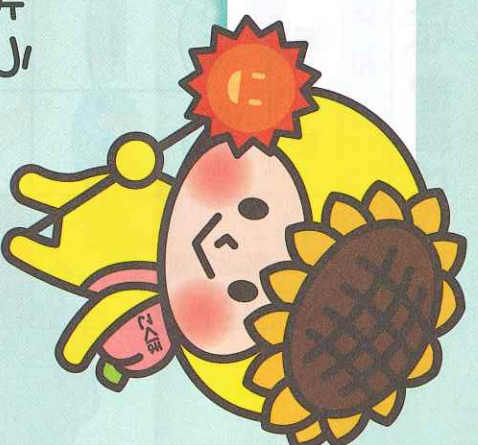
には同じ生きものが入ります。①~④はそれぞれ何の生きものが入るか考えてみよう!

Q.1 せ つ
は ら

Q.2 よく
んとん

Q.3 あげ まき
よう

Q.4 がる
りす



答え合わせは本紙中ページの欄外を見てね