

今回は低栄養について紹介します☆

あなたはいくつ当てはまりますか？心当たりのある方はさっそくチェック！



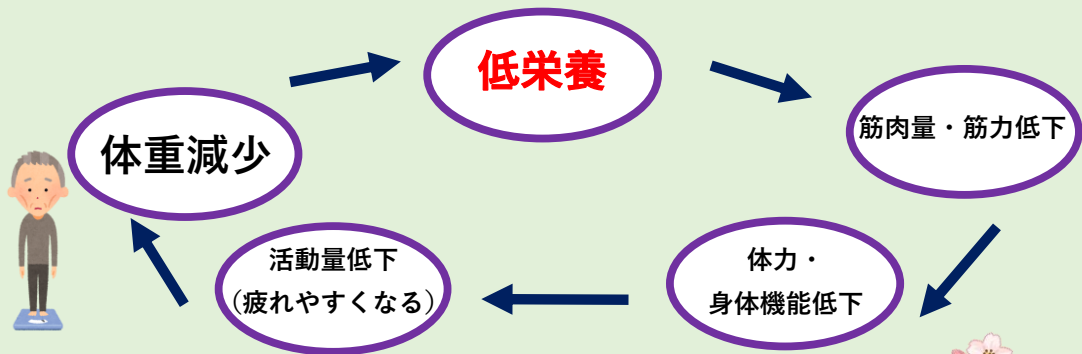
- 最近、食欲がわかない
- 味が感じにくい。
- 固いものが食べづらい。
- 食事の回数が減ってきた。



- 肉や魚、卵などたんぱく質をあまり食べていない。
- 飲む込むのに時間がかかる。
- 食事にかかる時間が長くなった。
- 体重が落ちてきた



筋力や食欲の低下が相互に作用しあい身体の機能が少しずつ落ちていく、負のサイクルに。症状がすすむと病気がなかなか治らず介護が必要な状態になってしまうことも...！



低栄養にならないために食事で元気を取りもどそう！

✓ 毎食たんぱく質をとる

筋肉を作るため、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳など、良質なたんぱく質が不足しないように。毎食、肉、魚、卵、大豆製品を使った料理を1品は取り入れてみましょう。



✓ 間食を活用する

1度にたくさん食べようとせず、数回に分けて食べてもgood. 市販の**栄養補助食品**は少量でエネルギーやたんぱく質が補えます。種類が豊富なので迷ったときは医師や管理栄養士に相談を☺ 当院1階のコンビニにもあります。

✓ 主食を抜かない、油を活用！

エネルギー不足だと、せっかく食べたたんぱく質が身体を動かすためのエネルギーとして利用されて低栄養に... 主食も3食しっかり食べ、MCTオイルも活用してみ☆



栄養補助食品

こんなときは？

○食欲がわかない...

食事を数回に分けてみよう

少量ずつ数回に分けて食べるのも良いです。よく噛み、ゆっくり食べることで消化を助けます

おかずを先に食べる

おかずを優先して食べることで、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維がとれます

体調が優れないときは無理せずに

食べられそうなものから口に運び、水分補給を心がけて



○調理するのが面倒...

3食のうち1食をレトルト食品や冷凍食品に置き換えてみる

温めて盛り付けるだけでOK カットサラダも使って彩りをプラス



エネルギーアップ！にMCTオイル

MCTオイルは通常の植物油に比べて**素早く身体に吸収**され、身体を動かすエネルギーとして使われます。ドラッグストアでも購入できます☆

小さじ1杯 (6g) = 54kcal あります

匂いや味はほとんど無いため、普段のお味噌汁やおかずにプラスすると**簡単にエネルギーアップ**に☆



作ってみよう

はちみつバナナヨーグルト

毎日食べやすいヨーグルトと、MCTオイルを組み合わせると美味しくエネルギー確保！ 火は使わず盛り付けるだけなので朝食や間食に手軽にどうぞ★

材料 (1人分)

無糖ヨーグルト	150g	はちみつ	小さじ1
バナナ	30g	MCTオイル	小さじ1

MCTオイルなし

エネルギー	103kcal
たんぱく質	4g

MCTオイルをプラス！

エネルギー	157kcal
たんぱく質	4g

