

## 高齢者の「低栄養」に要注意！

問保健センター ☎ 52-4999

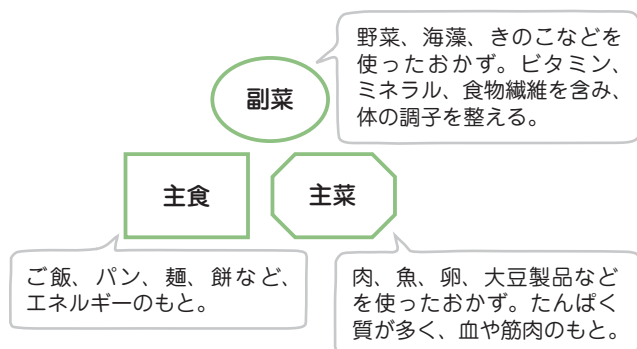
厚生労働省調査では65歳以上の人の16.8%、実に6人に1人、また85歳以上では29.6%、3人に1人が「低栄養」であることが明らかになりました。

食欲の減退や食事の偏りによって、元気に過ごすのに必要な栄養が足りない状態を「低栄養」といいます。

とくに高齢者は、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになるため、たんぱく質とエネルギーが不足しやすい傾向にあります。夏に食欲があまりなかった人も、だんだんと食欲が回復するこの時期、秋の味覚を楽しみつつバランスのとれた食生活をこころがけましょう。

### ■低栄養予防のポイント

#### ① 1日3食バランスよく食べる



- ・揚げ浸し、南蛮漬け、マリネ、炒め煮、ドレッシングをかけた生野菜など油を使った食べやすい料理をとり入れましょう。
- ・食欲がないとき、体調がすぐれないときは「少しずつ何回かに分けて食べる」「おかずを優先して食べる」「おやつに果物や乳製品を食べる」などの工夫をしましょう。

#### ② 良質なたんぱく質やカルシウムをとる

魚や肉、卵などの動物性たんぱく質や、カルシウムが豊富な牛乳・乳製品をとるようこころがけましょう。

#### ③ 塩分は控えめに

- ・おかずの中で1皿だけ濃いめの味付けにしてメリハリをつけましょう。
- ・酢、レモン汁、にんにく、しょうが、大葉、からし、カレー粉、ごまなどを利用して味付けを工夫しましょう。

#### ④ お茶や飲み物からの水分補給を

喉の渇きを感じなくても1日1200～1400mlの水分をとるようにしましょう。

#### ⑤ 「バツカリ食・簡単食」はさける

インスタント食品やレトルト食品、菓子パンばかり食べるのはやめましょう。

#### ⑥ 楽しい共食の機会をつくる

家族や友人と一緒に食事をする機会を積極的につくりましょう。

#### … 食材の購入にもひと工夫 …

生鮮食品などの買い物が困難な環境が、低栄養の原因になっている場合があります。

周りにお店がない場合は、移動販売やご近所での共同購入、宅配サービスなど利用するのもよいでしょう。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」H25、一般財団法人日本食生活協会「高齢期の食生活」参照

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② 人参は乱切りにして下茹でしておく。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンは一口大に切る。
- ④ 干椎茸は水で戻して1枚を4等分に切る。(戻し汁はとっておく)
- ⑤ ④を混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、鶏肉をこんがり焼く。
- ⑦ 鶏肉をいったん取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、人参、ピーマン、干椎茸を加えてさっと炒める。
- ⑧ ⑦に⑤の調味料を加えたらとろみがつくまで煮て、鶏肉を戻し入れひと煮立ちさせる。

#### 作り方

鶏もも肉	1枚 (240g)
片栗粉	大さじ1
人参	80g
玉ねぎ	120g
ピーマン	2個
干椎茸	3枚
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
干椎茸の戻し汁	120ml

#### 材料(4人分)

★揚げない酢鶏★  
一般的な「酢鶏」と違って鶏肉を揚げるのではなく、焼くことで調理の工程が楽になります。また油の摂取量が抑えられ、カロリーダウンにもなっています。



いただきます

食生活改善推進協議会

#### 1人分の栄養価

エネルギー…208kcal  
たんぱく質…12.2g 脂質…11.8g  
カルシウム…21mg 塩分…0.9g