

# 低栄養を予防するための工夫

低栄養とは、健康な体を維持し、活動するために必要な栄養素が足りない状態を言います。噛む、飲み込みむといった機能が低下するなどうまく食べられなくなったり、食がほそくなり、食事の量が減ったり、消化機能が落ちたりすることから、低栄養のリスクが高まります。低栄養は、体力や筋力の低下や免疫力の低下、感染症にかかりやすくなるなど、また転倒・骨折をしやすくなるなどの要因ともなります。元気にいきいきと生活するために、低栄養を予防しましょう！

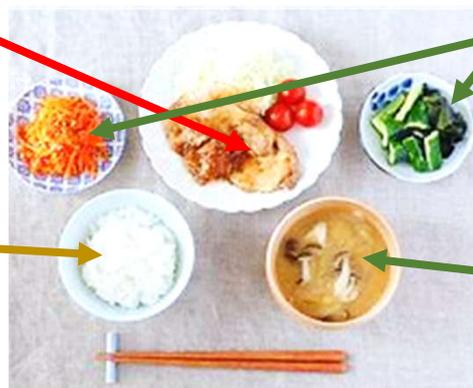


## <バランスの良い食事の基本>

- 主食・主菜・副菜（＋汁）をそろえましょう。
- 1日3食、決まった時間に食べましょう。（食事を抜かない）

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など  
\*たんぱく質を多く含み、血液や筋肉を作ります。



### 副菜

野菜、いも類、海藻、きのこなど  
\*からだの調子を整えます。  
\*ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

### 主食

ごはん、パン、麺類など  
\*活動するためのエネルギーになります。

### プラス汁物

野菜や大豆製品などの具材をたっぷりといれた汁物

## でも、食欲がない時や少ししか食べられない時は・・・

- 1日3食にこだわらず、回数を増やしましょう。
- 主菜は毎食必ず1品摂るようにしましょう。
- 和食だけでなく、洋食・中華料理なども取り入れましょう。
- 料理を作るのが面倒な時は無理に作らず、市販の惣菜や弁当をうまく利用しましょう。

## 食べ方の工夫

### ●色々な食材を入れた1品はいかが

食事量が少なくても栄養が偏らないように、主食のみ、野菜のみの料理に肉や卵などの主菜となる食材を加えてみましょう。

●食欲不振時には、さっぱり味や口当たりのよいもの  
お肉はゆでたり蒸したりして脂を落としたり、生姜、ねぎ、しそ、レモン、ゆずなどと一緒に食べるなどしてみましょう。

### ●間食（おやつ）の工夫

食事が十分とれない時は、間食（おやつ）で栄養を補給しましょう。

ビタミン・食物繊維：バナナ、リンゴなど  
カルシウム・たんぱく質：牛乳、チーズなどの乳製品  
エネルギー・たんぱく質：サンドイッチ、具入りおにぎりなど

## かんたん お手軽！ 低栄養予防レシピ

### ◆焼き鳥缶で簡単野菜炒め

材料：焼き鳥缶 1缶、冷蔵庫にある野菜、サラダ油  
作り方

- ①フライパンに油を熱し、カットした野菜を炒める。
- ②①に焼き鳥缶を汁ごと入れ、炒め合わせる。

### ◆はんぺんのハムチーズ焼き

材料：はんぺん、スライスチーズ、ハム、バター



作り方

- ①はんぺんを1/2にカットして横に切り目を入れ、スライスチーズとハムをはさむ。
- ②フライパンにバターを溶かして、①のはんぺんを入れ、弱火で両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。

### ◆ライス野菜チーズグラタン

\*主食、主菜、副菜が一度に摂取できます

材料：ご飯、ブロッコリー、枝豆、コーン、かぼちゃなど（冷凍野菜でも可）、牛乳、チーズ



作り方

- ①耐熱容器にご飯を入れ、その上に野菜をのせ、牛乳を浸るくらい入れ、チーズをのせてオーブントースターで5分程度焼く。焼き加減はお好みで。