

てらさわ栄養だより

いつの間にか低栄養状態に?!

暖かくなってきましたね。散歩をしたり、ウォーキングを始めるのによいシーズンですが…「最近歩くのが遅くなった」とか「ちょっと遠くに行くのに歩くのが億劫になった」とかありませんか？その他に、「つまづきやすくなった」「外に出かけるのが面倒」「固めの食品を噛みづらい、飲み込むときむせることが増えた」など…これらの原因の一つとして低栄養状態があることが考えられます。

加齢による消化・吸収する能力の低下
「もう年やけんそげん食べんでよか」という状況
必要な栄養量を摂取せずに低栄養状態へ



生活環境による影響

- ・ 外出機会の減少
うつ傾向
運動量の低下^{など}
- ・ 口腔環境の問題
嚥下機能の低下
義歯の不具合^{など}
- ・ 経済的な問題

慢性的な疾患の影響

- ・ がんや心不全等
臓器不全
- ・ 疾患の症状による
摂取量低下
- ・ 全身的な慢性炎症
による食欲低下

急性疾患や外傷の影響

誤嚥性肺炎や
骨折などによる手術
発熱や高度の侵襲に
対する生体反応の
影響で食べられない

加齢に加え、様々な影響を受けて必要な栄養を摂取できない状況が起きやすくなります。低栄養はADLの低下や免疫力の低下、うつや認知能力の低下を引き起こすきっかけのひとつです。一度悪いサイクルに入ると抜け出すこともなかなか難しくなります。日々食事をしっかり摂り、体重を計ったり、カラダを動かすことで低栄養状態に陥らない生活を心がけましょう。

栄養の
いろいろ

食が進まない…

もともと食べる量が少ない、疾患による食欲低下などにより必要な栄養が摂れず体重減少がみられている方は、少量で高カロリーのデザートの間食として食べることでエネルギーの摂取を。食事でタンパク質を多く含む食品を積極的に摂取すること。加えて、野菜や果物を摂ることで体内で効率よく利用しましょう。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。
どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。



てらさわ栄養だより



(医)寺沢病院
栄養部
令和5年3月発行
Vol.36

気になる言葉…「完全栄養食」

皆さんは聞いたことがありますか？「完全栄養食」という言葉。1食で健康を維持するために1日に必要な栄養素の1/3程度をすべて含んだ食品のことです。厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準」を参考に様々な食品メーカーが売り出しています。パンやパスタなど食事として食べるタイプのものや粉末を水に溶かして飲むタイプのもの、そのほかクッキーやグミタイプで手軽に食べられるものもあるようです。



そんなに高価(1食分数百円程度)でもないし、栄養バランスとか難しいこと考えなくてもいいじゃん！ササっと食事が済めば時間の節約にもなるし…

確かにそういう面もあるけれど…

食べるコトって単純に栄養を摂るということだけじゃないと思うの。おいしいものを「おいしい！」って思ったり、誰かと一緒に食事をして同じ時間を過ごしてコミュニケーションをとることもとても大事なことだと思うの。



その他に、咀嚼^{そしゃく}回数の減少による顎^{あご}の筋肉の低下や脳への刺激、咀嚼^{そしゃく}による食欲抑制効果が抑えられてしまうという面もあるようです(特にドリンクタイプ)。朝食を抜いた生活をしている人や一時的にダイエットをするために1食をこの「完全栄養食」に置き換えるという利用の仕方はアリなのかもしれませんね。

栄養の
いろいろ

せっかく食べられるのに…

当院に入院されている患者さんには食べたくても食べることが難しくなった方もいらっしゃいます。チューブを利用し、1日の必要な栄養を液体状の流動食で注入します。広い意味での完全栄養食ですよ。せっかく食べる機能があるのなら、様々な食品を色々考えて、誰かと一緒に食べて欲しいな。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。

今回は「うま味」のお話をしましょう。



おせち料理は和食の代表ですが、和食の味の要素のひとつとして「うま味」があります。

「うま味」は食材をおいしく引き立てて、塩味や甘味を薄めに調理しても食事の満足度を上げてくれます。

うま味の種類

グルタミン酸

昆布・トマト・玉ねぎ
人参・緑茶・チーズなど



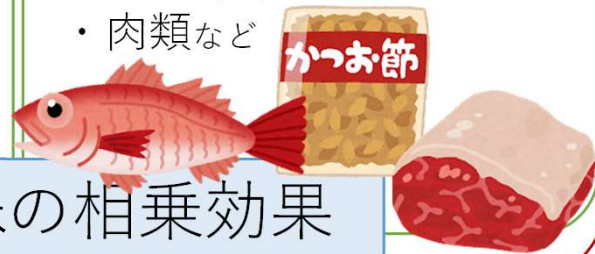
イノシン酸

干し椎茸など



グアニル酸

かつお節・煮干し・魚介類
・肉類など



2種類のだしでうま味の相乗効果

そして…「うま味」はおいしいだけじゃない!!
免疫力アップ 食育

グルタミン酸には、疲労回復や脳の活性化、免疫力UP や大腸がんを予防する効果もあるとのこと。

減塩できる

前述したとおり、うまみを利用することで味付けを薄くしてもおいしく食べることができます。

赤ちゃんの好きな母乳にはうま味成分がたっぷり。赤ちゃんはうま味を知っています。うま味を効かせて薄味に離乳食を作ることのできる味覚を持つことができるそうです。

栄養の
いろいろ

だし お出汁を取るの面倒…

かつお節や昆布からしっかり出汁を取ろうとすると手間やコストがかかりがち。最近のだしパックや顆粒だしも様々な種類のものが売られています。それらを利用するのもいいですね。だしパックや顆粒出汁は塩分が含まれているものもあるので、成分表を確認して、加える調味料を加減しましょう。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。