

低栄養予防のための チェックと対策

思い当たいませんか？

低栄養チェック

- 食事を残すことが多くなった
- 顔つきが変わった
(頬がこけた、顔色が悪い など)
- 握力が弱くなった
- 風邪をひきやすくなった
- 傷や床ずれが治りにくくなった
- しばしば「疲れる」と言うようになった
- 歩幅が狭くなった
- 歩く速度が遅くなってきた
- 転びやすくなった

※該当する項目が多いほど**低栄養の可能性が高くなります**

低栄養の危険性



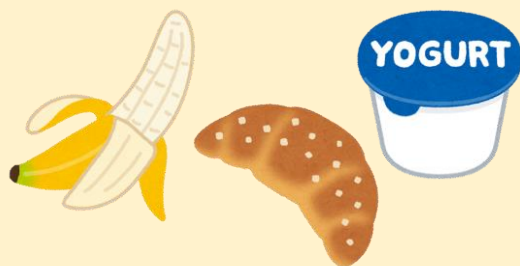
低栄養にならないために

✓ バランスの良い食事を心がけましょう

主食、主菜、副菜を組み合わせ
わせて食事をするだけで、
バランスよく栄養を摂る
ことができます。



✓ 間食を取り入れて食事の回数を増やしましょう



1日3食にこだわることなく、
1日を通して必要な栄養を
こまめに摂りましょう。

✓ 食べやすくなる工夫をしましょう

加齢にともない、味覚、嚥む力、飲み込む力が衰えます。

食材は小さくカット

十分に
柔らかく煮る

片栗粉やとろみ剤などで、
とろみをつける



食べられなくなる原因は1つではありません。

不安な点がありましたら医師、看護師、栄養士までご相談ください。