



# 健康豆知識

## 低栄養を予防しよう

みなさんは昔と比べて食べる量が減ったり食べられる物が変わった経験はありますか？  
例えば、食生活や運動に変化が起きると生活習慣が変わり肥満や低栄養のリスクが高くなる恐れがあります。現在の日本では年齢があがるにつれて低栄養の割合は増えている傾向にあるため日頃から注意していく必要があります。そこで今回は低栄養のリスクやどのように判断すればよいかご紹介していきます。

### \* 低栄養で起こる危険リスク \*

- ・ 体重減少
- ・ 免疫機能の低下
- ・ 筋肉量の減少



- ・ 認知機能の低下
- ・ 骨折のリスク増
- ・ 筋肉量減少により転倒リスク増



### 【低栄養の判断】

低栄養は自分自身や周りからでも気づきづらいので日々の体重や健康診断の結果を確認してみましょう！

体重	「体重が6ヶ月間に2～3kg減少」 「1～6ヶ月間の体重減少率が3%以上」
BMI	70歳以下 18.5未満      70歳以上 20以上（標準値 18.5～24.9） 計算式：体重(kg)÷身長(m)×身長(m)
血清アルブミン値	3.8g/dl以下（標準値 4.2～5.2g/dl）
血中総コレステロール	150mg/dl 未満

### 《低栄養を予防しよう！》

予防には食事を3食摂ることが大切です。朝・昼・夕の1食でも抜けるとその分の栄養が摂れなくなり、栄養不足となってしまいます。高齢になると1回の食事量が少なくなることが多いため、間食として牛乳や栄養補助食品を摂るのも一つの方法です。特に肉、魚、卵などの動物性たんぱく質は筋肉をつくる働きもあるため積極的に摂りましょう。目安量としては1日で60g、毎食20g程を目安に摂取していけると良いですね

#### ☆スタッフからの一言☆

こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの池田です。

最近、ぐっと気温が下がりやっとな秋がやってきたようですね。秋は「○○の秋」という言葉がよく出てきますが、皆さんは何を思い浮かべますか？私は「食欲の秋」です！秋が旬の魚は、さんま、秋鮭、戻り鰹などがあります。これらの青魚にはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸を摂取することで、認知症の原因であるアミロイドβの蓄積を抑制し、認知機能の維持に効果が期待できるそうです！「食欲の秋」は甘いお菓子なども食べたくなりますが、旬の食材を積極的に食べて、毎日をイキイキ笑って過ごしていきたいですね！