



～ * 栄養の話 * ～

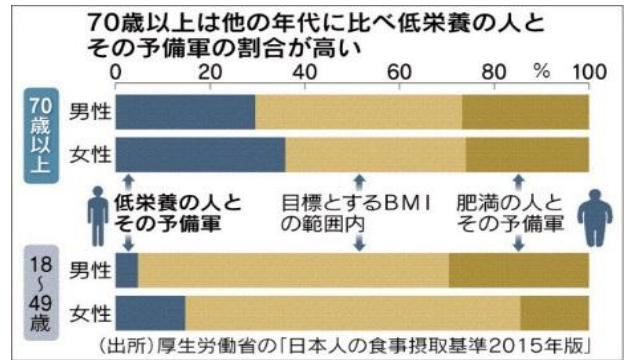
<発行元>
医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL:03-6452-3111 FAX:03-6303-3083



私たちは年を重ねてくると、だんだんあっさりした味付けや淡泊な味付けを好むようになります。そしてあまり肉類を食べなくなっていますか？ 一人で食事をする時は、手軽な麺類や菓子パンずませていませんか？ **「もしかして・・・低栄養になっていませんか？」**

現代は飽食時代なのに、終戦直後よりも低栄養が深刻化しています・・・13年ぶりに厚生労働省が健康づくりの指針を見直しました。健康寿命の延伸を最優先として、肉などの蛋白質を高齢者がしっかり食べるよう指導に乗り出したのです。その理由は、高齢者の低栄養が脳梗塞の増加や認知症などに、影響しているからで

<肉は筋肉や血管、免疫細胞を作っているアルブミンを作っています>
アルブミンが欠乏すると筋肉が落ち、血管がもろくなり免疫機能が低下して老化も進んでしまいます。







だからこそ、高齢者は若いとき以上に意識して肉を食べて蛋白質を摂取しましょう！

- 1日の栄養基準 (70歳以上)**
- ①糖質・脂質(エネルギーの源) ⇒ 1日 男 2,200kcal 女1,750kcal
 - ②タンパク質(血や肉の源) ⇒ 1日 男60g 女50g
 - ③ビタミン・ミネラル・食物繊維(バランスを整える) ⇒ 1日 1～1.5% (水分摂取)



- ・体重が1年で4～5kg減った
- ・今まで渡れていた横断歩道が青信号で渡りきれない
- ・ペットボトルが開けにくくなった
- ・・・など 自分で筋力が落ちたてきたなと思うときは少し低栄養を疑ってみてください。

<< 美味しく食事をするために、口の中の環境を整えましょう >>

- 1) 歯磨き・うがい
舌・入れ歯もきれいにしましょう。
ブクブクうがいをしましょう。

- 2) 噛む
しっかり噛んで唾液の分泌を促しましょう

- 3) 歯科検診
定期的に受診しましょう。
- 4) 環境整備
テレビや新聞を見ながらの食事は止めましょう。

- 5) 食前の体操
 「あ」⇒「お」と口を開ける練習
左右の頬を膨らます
舌の動かし