

## 低栄養を予防しよう



年齢とともに身体機能は変化します。食欲の低下や、消化・吸収の衰え、口腔機能の低下などにより、日常生活を送るために必要な栄養、エネルギーが不足している状態のことを低栄養といいます。

低栄養になると免疫力が低下し、感染症などの病気にかかりやすくなったり、軽い病気でも回復に時間がかかったりします。

低栄養予防のために、1日3食ご飯とおかずをバランスよく食べましょう。特に高齢者は、低栄養で痩せすぎの方が要介護状態になりやすく、痩せぎみの人や偏食の多い人は注意が必要です。また、メタボ予防のために食事量を控えていた方も、食欲が落ちてきたなと感じたら、フレイル予防へ切り替える時期かもしれません。

体重の変化をチェックしましょう

BMI の算出法



体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

(例) 体重55kgで身長160cmの人の場合は、  
 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5$  となります。



ここ6か月で体重が2~3kg減りましたか？

BMIが18.5未満または、ここ6か月間に体重が2~3kg減った人は、低栄養になる可能性が高いので、エネルギー不足にならないように、少しずつでも1日3食食べるようにしましょう。たんぱく質やカルシウム（肉・魚・卵・乳製品など）をしっかり摂るようにしましょう。

