

低栄養の予防方法

□ 食事を抜かないようにしましょう

高齢になると一食の量も少なくなりがちで、食事回数が減ると必要な栄養が摂りにくくなります。多少時間がずれたり、軽めになっても三食をとりましょう

□ 主食、主菜、副菜を摂りましょう

ご飯かパンか麺にタンパク質のおかず（魚、肉、卵、大豆製品のいずれか）と野菜のおかずを組み合わせましょう

□ 油でエネルギーアップしましょう


MCT オイルは胃にもたれにくく、すぐにエネルギーになり身体に脂肪が付きやすい油です。ご飯やおかゆ、牛乳やヨーグルト、コーヒーや汁物に混ぜたり、おかずに掛けて使いましょう。マヨネーズ、オリーブ油やサラダ油でもエネルギー補給になります

□ おやつを上手に摂りましょう

タンパク質を含む乳製品や卵を使ったもの、水溶性食物繊維の摂れる果物などがお薦めです

□ 食べる量が少なかったり偏食のある方は 栄養剤や栄養補助食品を使ってみましょう（下表）

エネルギーやタンパク質を補ったり、不足しがちなビタミンやミネラル、褥瘡対策の微量栄養素を含む物もあります

	種類	特徴	入手方法
栄養剤	 エンシュアリキッド 250kcal タンパク質 8.8g  エンシュア H 375kcal タンパク質 13.2g	エネルギー、タンパク質、ビタミン、ミネラル、微量元素が効率よく摂れる	お薬扱いですので主治医にご相談ください
栄養調整食品	メイバランス 250kcal タンパク質 7.5g   	1本で200kcalのエネルギーが摂取できる。タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も含まれている	ドラッグストアや一部スーパー、コンビニでも購入できます
たんぱく質を多めに含む市販食品	 ザバス ミルクプロテインココア味 102kcal タンパク質 15g  タンパクトカフェオレ 80kcal タンパク質 10g  オイコスヨーグルト 92kcal タンパク質 10g  タンパクトヨーグルト 74kcal タンパク質 12g  カロリーメイトゼリー 200kcal タンパク質 8.2g  クノールたんぱく質がしっかり摂れるスープ コーンクリーム 130kcal タンパク質 8g	たんぱく質が効率よく摂れる	スーパーやコンビニで購入できます（コーンクリームスープは一部スーパーや生協カタログに掲載されることがある）

※いずれも腎臓の悪い方やアレルギーのある方などは、医師、薬剤師、管理栄養士にご相談の上お使いください