



高齢者支援センター
ささえりあ



ささえりあ三和便り



ささえりあ三和は熊本市の委託機関で、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの高齢者等の相談窓口です。



食事で低栄養改善～健康づくり



高齢者の低栄養は、血液中のたんぱく質の量を示すアルブミン値：3.5 g/dl 未満が目安となっています。一般的にはBMI 指数が18.5未満、あるいは半年間で体重が3%以上ないしは2～3キロ減少したら、低栄養のリスクがあると言われています。

アルブミンとは総たんぱくの約67%を占めるたんぱく質です。肝細胞でのみつくられ、血液中に存在しています。血液中のさまざまな物質を運んだり、体液の濃度を調整する働きをします。

低栄養になると…？

免疫力や体力低下、
寝たきり、床ずれ
などになりやすい



貧血を
起こしやすい

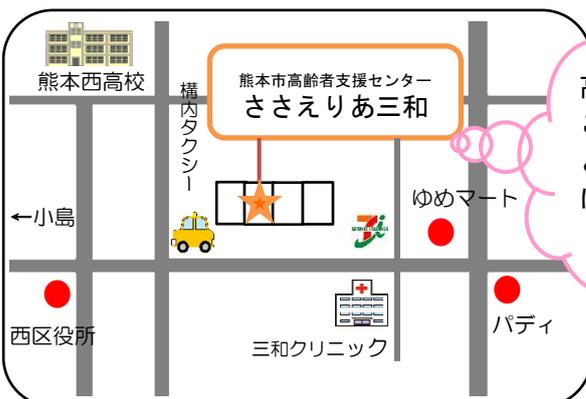
脱水、骨粗鬆症
になりやすい

低栄養は、認知症のリスクを高めると言う調査結果がでています。

血液検査項目の赤血球数やHDL(善玉)コレステロール値、アルブミン値が低いと、認知機能の低下が2～3倍起きやすいと検査結果がでています。

鉄分、脂質、タンパク質の摂取状況が悪い方は、そうでない方と比べて2～3倍、認知機能が低下しやすいそうです。

魚や野菜、オリーブオイルをたくさん使う地中海料理がおすすめです。暑い夏で食欲の落ちる時期ですが、良質のタンパク質を意識して摂るようにしましょう。



高齢者やご家族、
ご近所の方など、
どなたでもお気軽
にご相談ください。
☎329-6743

【旬の簡単・栄養バランスレシピ】

●暑い季節にもさっぱりと食べられて、
良質のタンパク質も摂れるメニューです♪
鶏肉とオクラの酢の物

材料(一人前)オクラ 30g, 鶏ささみ 30g,
砂糖・酢各小さじ1, 薄口しょう油少々

- ① オクラはさっとゆでて小口切りに。
- ② 鶏ささみは、ゆでて一口大のそぎ切りに。
- ③ オクラと鶏ささみを、砂糖小さじ1、酢小さじ1、薄口しょう油少々で和える。

