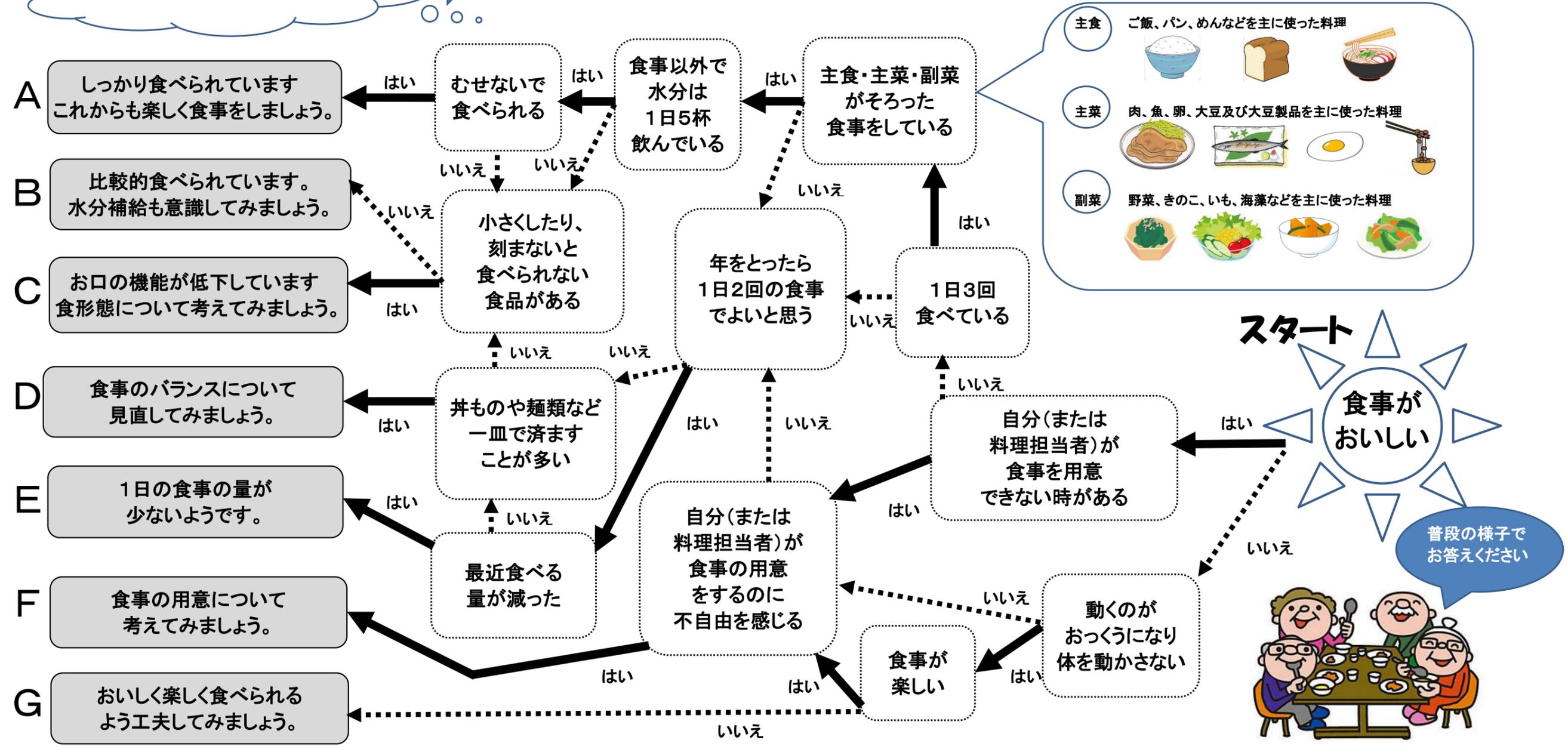


スタートは右側から

① 食生活をチェックしよう！



食事量が減るなどして低栄養状態になると...



●食欲不振から食事の量が減ると**低栄養状態**になり、**サルコペニア**(加齢にともなう筋力、筋肉量が低下した状態)につながり、筋力低下、身体機能低下を誘導し、活動量、エネルギー消費量の減少、食欲の低下をもたらし、さらに低栄養状態を促進させるというフレイルサイクルにおちいってしまいます。

●**フレイル**とは、加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存の影響もあり、生活機能が障害された心身の脆弱化が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像をいいます。

②

食生活チェックシートの結果を確認してみましょう。

A しっかり食べられています。これからも楽しく食事をしましょう。

- これからも主食・主菜・副菜をそろえた食事をとるようにしましょう。

B 比較的食べられています。水分補給も意識してみましょう。

- 水分は熱中症予防や飲み込みを助けるのに必要です。
- 食事の際や起床時、就寝時など、意識的に水分をとるようにしましょう。(1日5杯が目安です。)
- 食事時のむせにも気をつけましょう。



C お口の機能が低下しています。食形態について考えてみましょう。

- 食べることが十分にできなくなり、低栄養になる可能性があります。
- 歯科医師や歯科衛生士、栄養士などに相談してみましょう。

D 食事のバランスについて見直してみましょう

- 食事のバランスが偏っていると、必要な栄養成分が不足してしまいます。
- たんぱく質を多く含む肉、魚、卵などを意識的にとるようにしましょう。
- 相談先などに相談してみましょう。

E 1日の食事の量が少ないようです。

- エネルギーやたんぱく質不足の原因になります。
- 1日に3回の食事が基本ですが、1回に多くの食事が食べられなければ間食や栄養補助食品を利用してみましょう。
- 相談先などに相談してみましょう。

F 食事の用意について考えてみましょう

- 食品が偏り、バランスが崩れやすくなるので気をつけましょう。
- 調理が負担になる時は、半調理済み野菜(皮むき、カット野菜)、レトルト食品、冷凍食品、缶詰や、配食サービスなど必要に応じて利用してみましょう。
- 相談先などに相談してみましょう。



G おいしく楽しく食べられるよう工夫してみましょう

- 食べる意欲が低下してしまうと、食事の量が減ってしまうだけでなく、消化吸収率の低下にもつながると考えられています。
- 食欲がない時は好きなものを好きなだけ食べるなどの工夫をしましょう。
- 相談先などに相談してみましょう。

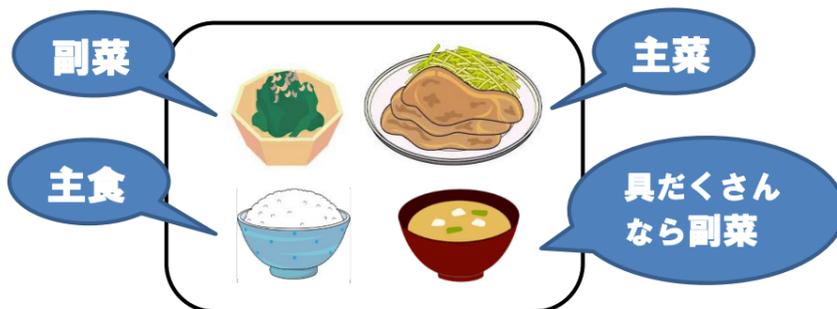


③ トライ!

【上級編】食べたものに○をつけてみましょう。

- 主食: ご飯、パン、めんなどを主に使った料理
 主菜: 肉、魚、卵、大豆及び大豆製品を主に使った料理
 副菜: 野菜、きのこ、いも、海藻などを主に使った料理
 水分: 食事以外で1日5杯が目安です。
 食事の際にもとるようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。



		主食	主菜	副菜	水分
1日目	朝食				杯
	昼食				
	夕食				
2日目	朝食				杯
	昼食				
	夕食				
3日目	朝食				杯
	昼食				
	夕食				
4日目	朝食				杯
	昼食				
	夕食				
5日目	朝食				杯
	昼食				
	夕食				

相談先

- 市町高齢関係課 (電話番号)
介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。

- 地域包括支援センター(※お住まいの地域包括支援センター)(電話番号)
高齢者や家族の相談を受け付けたり、高齢者を見守ったり、心身の状態に合わせた支援を提供する高齢者やその家族のための総合的なサービス拠点です。

- 小田原保健福祉事務所 保健福祉課栄養士 0465-32-8000

食生活チェックシート

~いつまでもおいしく食べるために~



自分の食事の傾向を知って、
これからの元気に過ごすための
食生活について考えてみましょう!

神奈川県小田原保健福祉事務所
地域食生活対策推進協議会
小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町