

低栄養の予防

安心していい人生を送って頂くためには食生活と栄養のあり方が大きく影響を及ぼします。ご自分でも気づかぬうちに低栄養状態になっていることがあります。

噛む力や飲み込む力の低下、唾液の分泌量の減少、腸の働きの低下などでも栄養素が不足した状態になりやすくなります。



すぐにできる低栄養のポイント

たんぱく質を多く含む食事を食べましょう。(肉、魚、卵、大豆牛乳など)

よく噛んで食べましょう、唾液の分泌がよくなり消化がよくなります。噛みにくいときは煮物や、炒め物にしてみましょう。

入れ歯がご自分に合っているかチェックしましょう。飲み込みにくいときは柔らかく水分が多めの料理がよいです。



食欲がないときは

おかずを先に食べごはんは食べられるだけにしましょう。

おいしく食べるためには身体を動かすことも大切です。

定期的に体重を計りましょう。

