

地域包括支援センターだより 5月号

R5.5.1 第167号

新緑の季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月はフレイルにも関係する「低栄養」について、「低栄養にならないための高齢者のお食事」についてお伝えします。

低栄養の状態は「やせ」だけではありません

「低栄養＝痩せている」というイメージがあるかと思いますが、実は標準体重や、太りすぎの方でも、低栄養状態に陥ることがあります。



低栄養状態を確認するためには？

「血清アルブミン」という血液中で一番多く含まれているたんぱく質を調べることで、栄養状態がわかります。「血清アルブミン」は2～3週間前の食事の内容を反映しています。

※特定の疾患により数値が低くなる場合があります。

65歳以上の方は、町の健診で「血清アルブミン」の値を調べることができます。

【血清アルブミンの基準値】

低栄養	要注意	基準値	脱水等の疑い
3.5g/dl未満	3.5～3.9g/dl	4.0～5.0g/dl	5.1g/dl以上

高齢者になると変化する体

～食事摂取基準2020年版で初めて決まったことがあります！！

① 消化・吸収の力が若い時に比べて弱くなります。

●消化とは、食べたものを人間の細胞に作りかえるために、小さくしたり、溶かしたりして、体内に吸収しやすくすることです。様々な器官から消化酵素が出ます。

臓器	消化酵素	高齢者の変化
口腔	だ液	若い頃に比べ、だ液の分泌は1/2に減っています
胃・腸	胃液・腸液	胃も腸も筋肉！若い頃より、力が落ちてしまいます
すい臓・胆のう	すい液・胆汁	分泌が1/3ほど減り、脂っこいものの消化に時間がかかるようになります

② 高齢者では若い時よりも多くの「たんぱく質」をとりましょう。

●衰えた消化・吸収の力を補うために、「たんぱく質」の量を増やすことが必要ということがわかってきました。

低栄養にならないためには、どんな食事がいいの？

① たんぱく質を多く含む食品を、しっかりとります。

【1日の目安量】

1群		2群		
牛乳・乳製品	卵	魚	肉	大豆製品
牛乳250ml	50g (M玉1個) ※コレステロール治療中の方は1/2量	鮭 50g	豚ロース薄切り2枚 50g	豆腐 110g + 納豆 40g

※食品の種類は例ですので、他の食材でも置き換えが出来ます！

② 調理の仕方や、食べ方で効率的に吸収を高めます。

- ・調理のポイントは「**やわらかく仕上げる**」ことです。
- ・**発酵食品**や**塩こうじ**で肉質をやわらかくすることで、消化しやすくなります。

群	食品	高齢者向きの食品・または形態
1群	牛乳・乳製品	・ヨーグルト（発酵食品） 1日2回に分けて（間食）
	卵	・温泉卵（半熟状） ・スクランブルエッグ
2群	肉類	ひき肉 豚肉や牛肉は叩いて柔らかくしてから調理する。 塩麴（発酵食品） でやわらかく仕上げる
	魚介類	鮭、鯖、さんま、あじ、マグロなど 焼き過ぎない、煮過ぎない
	大豆製品	・絹豆腐 ・納豆（発酵食品）

肉、魚、豆腐をとっても、3群が入らないと体のたんぱく質になりません。

群	食品	量	高齢者向きの食品・または形態
3群	緑黄色野菜	150g	生野菜よりもお浸し（長さは1～1.5cm位）、煮物、汁物 味付けは味噌、醤油（発酵食品）
	淡色野菜	200g	
	いも類	じゃがいも 100g （長芋、里芋）	長芋、里芋（ねばねば） じゃがいもは間食
	果物	80kcal	果物は間食
	きのこ	50g	汁物、煮物
	海藻	30g	酢の物（発酵食品）

☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思っております。



～高齢者の皆さんが住み慣れた地域で
安心して生活できることを目指して～



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

5月のふまねっとサロンはチャレンジデーに合わせて実施します。
どなたでもお気軽にご参加ください。(申し込み不要)

日時 5月31日(水) 18時30分～20時
場所 総合センター 大ホール

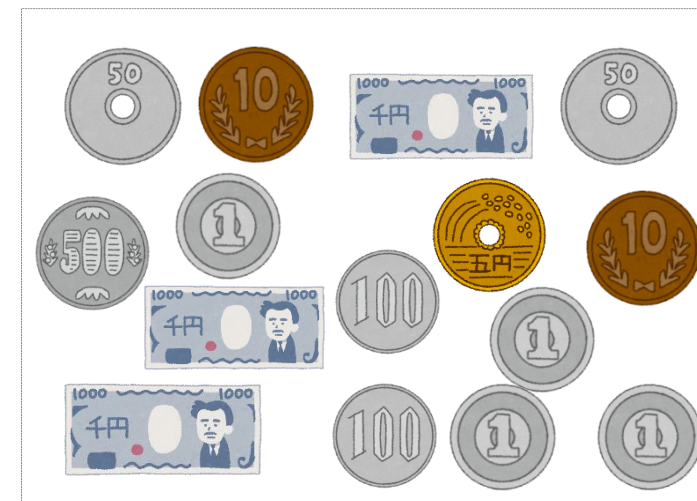


☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「お金はいくら？」です。



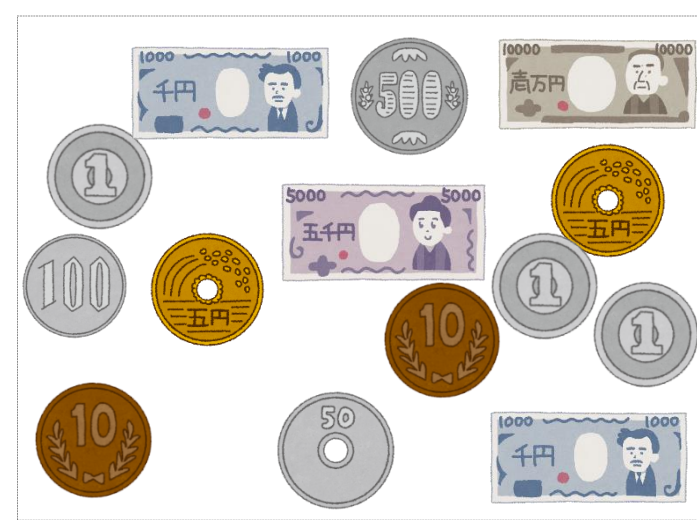
① () 円



② () 円



③ () 円



④ () 円

【介護予防チャレンジルーム 4月号の答え】

- 「都道府県スリーヒントクイズ」 ①京都府 ②愛知県 ③青森県 ④山口県 ⑤石川県
⑥岐阜県 ⑦滋賀県 ⑧長崎県 ⑨三重県 ⑩東京都 ⑪静岡県 ⑫大阪府 ⑬鹿児島県
⑭富山県 ⑮島根県 ⑯和歌山県 ⑰岡山県 ⑱栃木県 ⑲茨城県 ⑳佐賀県

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)