

食事と栄養

私たちが快適な生活を過ごすためには趣味を楽しむことや適度な運動はもちろん、正しい食生活をする事が非常に大切です。

しかし…

- ・体調が優れず食欲がない
- ・思ったように食べられない
- ・手術を受けた後でなかなか食べられないなど、食事が食べられなくなる事があります。



ちょっとした食事量の減少が「やせ」「筋肉が少なくなってしまう」ことにつながりかねません。

筋肉量を保つために大切なことは適度な食事や運動をすることです。

適度な食事とは 1日3食バランスの良い食事を

主食 エネルギー源になるもの(ご飯・パン・麺などの炭水化物)



主菜 筋肉や体を作るもの(肉・魚・卵・大豆・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品)



副菜 体の調子を整えるもの(野菜やきのこ、海藻、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む食品)



バランスの良い食事をおいしく食べるには調理にも気を配り、食事の時間は規則正しく、よく噛んで食べましょう。また薄味で食べ過ぎないように「腹八分目」になるようこころがけましょう。

適度な運動はウォーキング・水泳・体操など無理のない範囲で日常生活に取り入れましょう。運動後の水分補給も忘れずに。

フレイルとサルコペニア

このように日常生活に気を配っていても加齢とともに身体機能や生理機能が低下し高齢になると健康障害に陥りやすくなります。このような状態を「フレイル(虚弱)」と呼び、加齢とともに筋肉量と筋肉が低下することを「サルコペニア」と言います。

また活動量の低下とともに筋力が低下し、転びやすく、骨折しやすくなり、このような悪循環を「フレイルサイクル」と呼びます。フレイルは予防対策をきちんと取り組むことで健康な状態に近づける事が可能です。1日3食バランスの良い食事と無理のない適度な運動を続け、家族やお友達との時間をつくり楽しく予防に取り組みましょう。

経腸栄養剤

それでも食事の1回量が減ってきたら、栄養補給する経腸栄養剤を飲むことでエネルギーを補う事ができます。

経腸栄養剤とは、身体に必要な栄養素がバランスよく入っているドリンク状の物で、通常の食事に加え食後や食事の合間に少しずつ飲みます。缶入りやパウチ入りの物があり量も入っている栄養素やカロリーも様々です。味はミルク風味やコーヒー風味、イチゴ風味など色々なフレーバーがあり、冷やしたり、人肌程度に温めたりできます。医師による処方が必要になりますので、気になる方は一度ご相談下さい。



ふれあい曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科 <http://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9
Tel:62-5566

2021年3月号
(第131号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



発熱外来はこちら
のQRコードから
ご参照ください。

