

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2022年1月号
(第136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。



バランスの良い食事を

現在、日本の65歳以上の人口の割合は全人口の28.1%となり、「超高齢社会」と呼ばれる時代になってきました。

ご高齢になってくると加齢により心身の活力が



フレイル
要介護の
一歩手前の状態



ロコモティブ
シンドローム
運動に必要な体の仕組みが
うまく動かなくなること



サルコペニア
全身の筋肉が
減少すること

徐々に低下していくのではないのでしょうか？みなさんご存知の「フレイル」と呼ばれるものです。この

フレイルですが、徐々に低下していくばかりではなく、皆さんの心がけ次第で健康な状態を維持することもできます。

それは食事に気をつけ、適度な運動をすることです。「サルコペニア」という言葉を聞いたことがあるかと思いますが、筋力が減り、筋力低下が起こり、身体機能が低下している状態のことを言います。

筋肉をつけるにはタンパク質を多く摂り、バランスの取れた食事を摂ることが大事です。



活動のエネルギーとなる糖質・脂質・タンパク質を三大栄養素と言ひ、ミネラル・ビタミンを加えて五大栄養素と呼ばれていま

す。車にと考えると、三大栄養素はガソリンの役割、中でもタンパク質は体の構成成分となるので車体の役割を果たします。

ミネラル・ビタミンは身体機能の維持・調整を司ることからオイルの役割を果たすといえます。これらの栄養素の中でいったいどれが重要なのでしょうか。

当然、どれも欠かすことのできないものです。車を走らせるのに車体・ガソリン・オイルがないと車は走ることすらできません。しかし、やはり車体がないと車を走らせるどころか何もできません。言い換えると、栄養素の中でもタンパク質の十分な摂取は重要ということになります。

三大栄養素のバランスが保れている状態では、糖・脂質は活動のエネルギーに使われ、タンパク質はカラダの構成成分に使われます。ところが、タンパク質が多すぎる・もしくは糖質・脂質が少ないとタンパク質がエネルギーとして消費されてしまいます。その結果、本来のほたきであるカラダの構成に使われないということが起こってしまいます。です

謹賀新年
新年を迎え皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈り申し上げます
本年もよろしくお願い致します
令和四年 元旦
曾山医院

ので、タンパク質を多く摂りながら、バランスの取れた食事を心がけましょう。体重1kg増やすためには、必要エネルギーにプラスして約7000kcalが必要と言われています。1日700kcalを10日間とれば7000kcalになるので、10日間で1kg増えたと計算することができます。

現在、医師が処方する経腸栄養剤の中に1缶350kcal入っているものがあります。またタンパク質も豊富に含まれ、栄養バランスが良いドリンクタイプのもので。味もコーヒー・バナナ・ストロベリー・バナナ・黒糖・メロン・抹茶と7種類あり、色々な種類が選べます。暑くなると食事の量も減り、偏った食事にもなってくるのではないのでしょうか？

そのようなときは経腸栄養剤をうまく活用し、脱水にならないように気を付けましょう。