

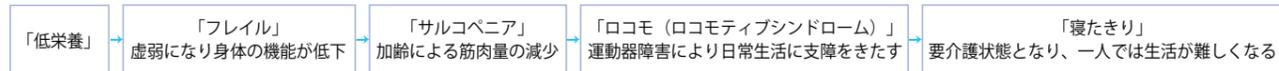
肥満がよくないことは多くの人に知られていますが、低栄養による「やせ」も問題があることがわかっています。平成30年の国民健康・栄養調査では、65歳以上の低栄養の傾向(BMI20kg/m²以下)の割合が男性10.3%、女性20.3%となっており、特に85歳以上では、その割合が高くなっているというデータが出ています。

低栄養って何？

私たちは、食べ物に含まれるさまざまな栄養素をエネルギー(熱や力)に変え、身体を動かしています。身体を動かすために必要なエネルギーの量は、性別、年齢などによって異なります。エネルギーの摂取量や、たんぱく質が足りない状況を「低栄養」といいます。

「食事をしているのだから栄養は摂れている」と思われるかもしれませんが、実は、食べる量や食べるものによっては低栄養になっていることもあるのです。食欲が落ちてきた、1回の食べる量が減った、肉・魚・卵など(タンパク質)をあまり食べていない、といった事に心あたりのある人は低栄養の可能性がります。

「低栄養」から「寝たきり」になるまでの過程



低栄養を予防するために、食生活を見直してみましょう

- 主食、主菜、副菜を基本とした、バランスの良い食事をこころがけましょう。
- 間食を取り入れて食事の回数を増やしましょう。
1度に何品もの食事をとることが難しい場合は、1食分を2回に分けたり、間食を取り入れたりすることで、栄養の摂取量を調整することもできます。
- 食べやすくなる工夫をしましょう。
加齢と共に、味覚、噛む力、飲み込む力が衰えます。食材は咀嚼のしやすさ、飲み込みやすさを考慮して小さくカットし、舌でつぶせるぐらいに柔らかくなるまでしっかりと火を通す、片栗粉やゼラチンを使い料理や水分にとろみをつける、などといった工夫をすることで食べやすさがアップします。

低栄養はなぜよくないのか？

低栄養状態になると疲れやすくなるので、身体をあまり動かさなくなります。それによってさらに筋力が低下したり、食欲がわずかに減るなど、悪循環になってしまいます。

特に高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、低栄養に注意が必要です。



- たんぱく質を摂りましょう
高齢になると、たんぱく質が不足しがちです。肉・魚・卵・牛乳などの食品からたんぱく質を意識して摂る事が大切です。タンパク質の摂取量が少ない人は、卵の摂取量も少ない傾向にあります。朝食で卵料理を食べる習慣があると卵の摂取量が上がり、タンパク質の摂取量を上げることにつながります。
また、運動後の栄養補給にたんぱく質を摂ると、筋力、筋肉量の維持にも効果的です。

そうはいつても、毎日毎日、栄養バランスのとれた食事を作るのは大変です。生協では、健康や栄養バランスに配慮したお弁当を配達する夕食宅配も行っています。低栄養化を防ぐ方法の1つとして、夕食宅配を活用してみたいかでしょうか。

あなたのギモンに
お答えします

Q 開封後の冷凍食品は、どのように保存したらよいですか？

A 開封した冷凍商品は、霜の付着や乾燥、冷凍焼けなどにより味が落ちますので、開封した場合はなるべく早めにお召上がりください。保存時はできるだけ包装内の空気を抜き、ジッパー付きポリ袋などで密封すると、乾燥や冷凍焼けが軽減できます。

組合員さんに
教えていただきました

わが家のいち押し!



若鶏ぶりぶり
ステーキ
凍 260g
本体価格 380円
税込価格 410円
次回予定 2月4週



味付けされているので、解凍して焼いて、ご飯の上にとタタキを敷き、その上に乗せて丼にしています。肉を切ったり味付けをする手間が要らず、しかも美味しいので重宝しています。
岐阜市 そうけいママさん



ビーフカレー
(中辛)
200g(1人前)×5
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 毎週



夫婦2人になったらカレーをあまり作らなくなってしまい、生協のレトルトを使っています。美味しいです!プラスチックキャベツとゆで卵、ウインナーで、それなりの料理になっています。
笠松町 タマちゃんさん



えびが自慢の
えびフライ
(特々大サイズ)
凍 260g(8尾)
本体価格 980円
税込価格 1,058円
次回予定 2月4週



4分~4分半で揚げ、熱々でも冷めていても大満足的美味さです。生協のエビフライおすすめですよ。
可児市 ミコちゃんさん



揚げなす(乱切り)
凍 400g
本体価格 358円
税込価格 386円
次回予定 2月3週



カレーのトッピングにしたり、マリネにしたり便利です。味噌和えなど、弁当のちょっとしたおかずにもなります。
大垣市 がんもさん



わら焼き
かつおタタキ
(南方かつお)
凍 180g(2本)
+ゆず味たれ
本体価格 498円
税込価格 537円
次回予定 2月4週



流水で解凍してカットし、野菜をたっぷり乗せればメイン料理になります。魚と野菜と一緒に摂れます。
岐阜市 さと・みさん



お赤飯用
あずき水煮
(北海道産小豆使用)
230g
(固形量100g)×2
本体価格 358円
税込価格 386円
次回予定 2月3週



赤飯用の水煮小豆があれば、ちょっと面倒で億劫になる赤飯づくりも、かなりの時短でできちゃいます。
土岐市 ブルーベリーさん

生協に買い物に行くとき必ず、毎月DEKOを探して頂戴します。特に、「教えてみんなのうちのごはん」のコーナーが大好きで、毎回一番最初に見ます。そしてよく作ります。とっても助かっています。とっつきやすいレシピで有難いです。| 可児市 あこさん |

わたしの
ひとこと