

スマイル通信

Vol.68



特集：低栄養について

OTC 紹介：低栄養の方にオススメの OTC



● ● 低栄養とは ● ●

エネルギーの摂取量やたんぱく質が必要量に対して足りない状態を低栄養と
いいます。

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、
体を動かしています。必要エネルギー量は性別や年齢等によって異なります。

「食事をしていれば栄養は摂れている」と思われるかもしれませんが、実は
食べ方（食べる量、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。

一般に高齢になると食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになる
ため、食事に偏りが生じやすくなり低栄養になりやすいです。

また高齢者だけでなく、ダイエットで極端に食事量を減らしたり偏った食事を
続けていると、若い方であっても低栄養状態になることがあります。筋肉量は低下
しているのに内臓脂肪は増加しているといった、外見からだけでは分からない、
「隠れ低栄養」も増加しています。

こんなこと、思い当たりませんか？



- ✓ 食欲が落ちている
- ✓ 朝食を抜かしがちなど、食べる回数が減ってきた
- ✓ 1回の食事で食べる量が減ってきた
- ✓ 肉、魚、卵など（たんぱく質）をあまり食べていない

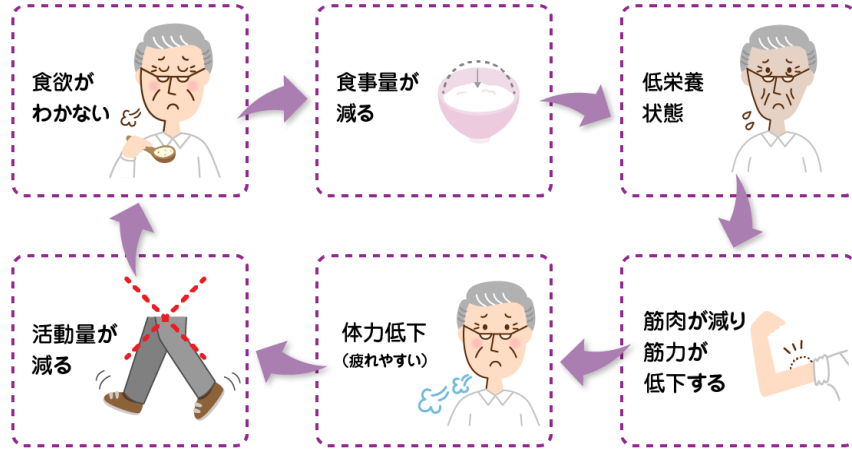
上のチェック表で1つでも当てはまるものがあったら、低栄養状態になっている
可能性が高いです。

低栄養状態になると筋肉が減り、筋力が低下して疲れやすくなったりと日々の生活
への影響も大きいので、ぜひ、食事を見直してみましょう。

OTC 紹介

低栄養による悪循環

(参照：キューピー 食育活動)



低栄養にならないためには？

ちょっとした工夫でおいしくたのしい食事を演出し、食欲を引き出しましょう。食事を用意することが負担にならないよう、市販品も上手に取り入れましょう。

◆食事の回数が少ない人は、1日3食食べることから

お湯で戻す簡単なスープやおにぎり、果物等手軽に食べられるものから始めてみましょう。



◆食べる量の少なさは高エネルギー食でカバー

脂質は炭水化物やたんぱく質の倍以上のカロリーです。マヨネーズ・食用油などをうまく取り入れましょう。

※1gあたりの栄養量 炭水化物・たんぱく質：4kcal、脂質：9 kcal



◆いつものメニューにプラス！手軽にエネルギーアップ

トーストならチーズをのせてチーズトーストに。サラダなら果物や、肉・卵等を加え具たくさんにするのもおすすめです。

◆たまにはテイクアウトや宅配の利用も

家族で楽しく色々なメニューを。

片づけのことは気にせず、ゆったりたのしく食事を楽しみましょう。



◆メイバランスミニ カップ

※ゼリータイプもあります。 ¥230(税込)



- フレーバー：11種類
甘いものが苦手な方⇒さわやかな酸味のヨーグルトテイストシリーズを。
甘いものが好きな方⇒ミルク香るやさしい甘さのミルクテイストシリーズを。
- たんぱく質、脂質、糖質、11種類のビタミン、10種類のミネラル、食物繊維が一度に摂れます。
- 1本 125ml あたり 200Kcal

◆カロリーメイト ゼリー

¥230(税込)



- フレーバー：3種類
(アップル味、ライム&グレープフルーツ味、フルーティーミルク味)
- 5大栄養素がバランスよく摂れ、ビタミンは1日の必要量の約半量が摂れます。
- 1袋 215g あたり 200Kcal

◆エンジョイ クリミール

¥200(税込)



- フレーバー：8種 (ヨーグルト味、いちご味、バナナ味、コーヒー味、コーンスープ味、ミルクティー味、リッチミルク味、りんごミルク味)
- 微量元素に配慮した栄養機能食品 (亜鉛・銅) です。
- 卵 1個 (約 60g) 分のたんぱく質が取れます。
- 1本 125ml あたり 200Kcal



※取り扱いのない店舗もあります。

また、店舗によって価格が異なる場合がございます。

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 植田