





低栄養予防のために

「さあにぎやか (に) いただく」

加齢にともない、食欲や口の機能が低下して食事が減少したり、食生活が単調になり、からだに必要なエネルギーやたんぱく質が不足した状態を低栄養といいます。低栄養はからだの諸機能を低下させ、要介護の一手手前の段階にあたるフレイル（虚弱）や、その中心的病態で筋肉量と筋力が減弱するサルコペニアなどを進める要因となります。低栄養予防のために「いろいろな食品をとる」とこと「たんぱく質をしっかりとる」ことを心がけてください。いろいろな食品をとる目安となるのが、下の表にある10種類の食品群の頭文字をつないだ「さあにぎやか(に)いただく」です。毎日7種類以上を食べることを目標にしてください。

さ かな		動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDの供給源	魚、イカ、タコ、貝類、干物など
あ ぶら		適度な油脂分は、細胞など を作るのに必要	油類、バター、ドレッシングなど
に く		良質なたんぱく質の供給源 赤身の肉には鉄分も豊富	牛、豚、鶏肉やハム、ベーコン等の 加工品など
ぎ ゆうにゆう		たんぱく質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
や さい		ビタミンや食物繊維の供給源	ほうれん草、トマト、ニンジン、 かぼちゃなど
か いそう		低エネルギーでミネラルと 食物繊維が豊富	わかめ、昆布、海苔、きのこ類など

(に)

い も		糖質でエネルギー補給 ビタミンやミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、里芋、 山芋など
た まご		たんぱく質の供給源	鶏卵など
だ いず		たんぱく質の元となる必須アミノ 酸やカルシウムが豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
く だもの		ミネラルやビタミンが多く、 食物繊維も摂れる	リンゴ、みかん、バナナ、いちごなど

※「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10食品群の頭文字をとり、コロモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

➡お申込・お問い合わせ先 羽幌町地域包括支援センター（すこやか健康センター内） ☎ 62-6021