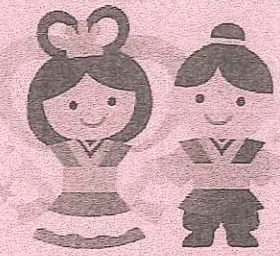
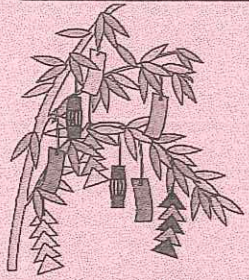


天寿荘ヘルパー便り



2018年 7月発行 265号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101>

「高齢者の「低栄養」

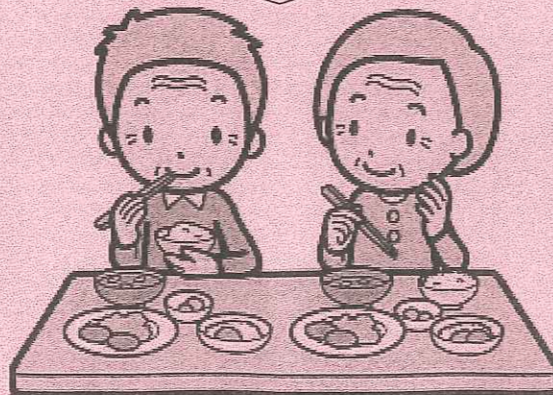
あなたは大丈夫？」

な・ん・と、自宅で暮らす高齢者の約70%が
【低栄養】状態！

<代表的な原因は！>

- 1、 高齢者は「一人で食べる食事」による食欲の低下、買い物や調理の負担で簡単にすませられるもの(ご飯と味噌汁のみ、菓子パンのみ、麺類のみ、などの単品メニュー)に偏りがちになっています。
- 2、 加齢によって味覚や嗅覚の感覚が鈍くなり、味や香りを感じられずに食欲低下につながる場合があります。
- 3、 噛む力や飲み込む力が弱くなると、一度に食べる量が減り、軟らかい物だけしか食べられないなどが原因で低栄養のリスクが高くなります。

おかずから食べて、
バランスの良い食事！



暑い日が続くと食欲も減って、あっさりしたものばかり食べてしまい、つい簡単な食事で済ませてしまいます。すると、栄養の偏りが起こったり、十分なカロリーが摂れてなかったりします。

そこで今月のテーマは「高齢者の「低栄養」あなたは大丈夫？」です。

手軽に出来る

<カロリーUP食事づくりの工夫>

・肉や魚は多めの油で焼いて、ふっくら&カロリーアップ

たんぱく質である肉や魚を、多めの油を使って焼くと、仕上がりもふっくらジューシーになり、食べやすくなります。

・高カロリーの揚げ物は便利に使えるお助け品

スーパーやコンビニで売っている、かき揚げやコロッケなどの揚げ物を出し汁で煮て、卵とじ丼にすると、カロリーも栄養も一度に獲れます！



鶏じゃがコンソメ煮

304kcal

材料(一人分)

鶏もも肉…80g

じゃがいも…1個(150g)

コンソメ(固形)…1/4

塩・こしょう…各少々

水…3/4カップ

作り方

- 1、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもはひと口大に切り、さっと水にさらす。
- 2、鍋に水とコンソメを入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら1を加え、弱火で15分煮て塩、こしょうで味をととのえる。

