

栄養管理部ニュース

2021年10月号

ドクターコラム

一言で低栄養と言っても、いろいろな栄養素があり、どれが減少しても健康障害をきたします。人の身体を車に置き換えてみてください。車はガソリン(①)さえあれば走るものではありません。エンジンオイル(②)、各種電子機器(③)、頑丈なボディ(④)が必要です。①～④でざっくりと人に相当するものが、①糖質・脂質、②ビタミンB・C、③その他のビタミン・ミネラル、④タンパク質になります。ほとんどの低栄養は体重減少、すなわち①④の減少として捉えられており、それらの補充により改善することが多いですが、②③も必要量は微量ですが必要不可欠なものです。バランスのとれたカロリー摂取とともに、ビタミン・ミネラルなどの補充もお忘れなく。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也



低栄養について

急にやせたかな・・・？

疲れやすいな・・・

お腹がすかないな・・・

160cmの方 47.3kg以下

170cmの方 53.4kg以下

※BMI=体重÷身長²(m)

意図しない**5%以上の体重減少**

BMI (体格指数) 70歳未満 18.5以下
70歳以上 20未満

筋肉量減少

食事摂取量少ない 2週間以上続いている

消化器症状、炎症がある

無理なく おいしく 食べよう

- ✓量より質を重視
- ✓バランスよく

たんばく質の多い食品をとりいれよう

1度にいろいろな栄養がとれる料理がおすすめ

豚汁・シチュー・鍋



- ✓食べやすい食形態で
- ✓視覚・嗅覚・味覚の刺激

噛みやすく、むせにくいものを選ぶ

酸味や辛味などお好みで

寿司・うなぎ蒲焼き・カレーライス・酢の物

- ✓脱水に注意
- ✓孤食を防ぐ
- ✓体を動かす

こまめに水分補給 汁物を取り入れる

一人暮らしで準備が大変な場合、宅食の弁当や惣菜も利用
消化機能の働きがよくなる



低栄養の診断基準 GLIM criteriaの場合

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください