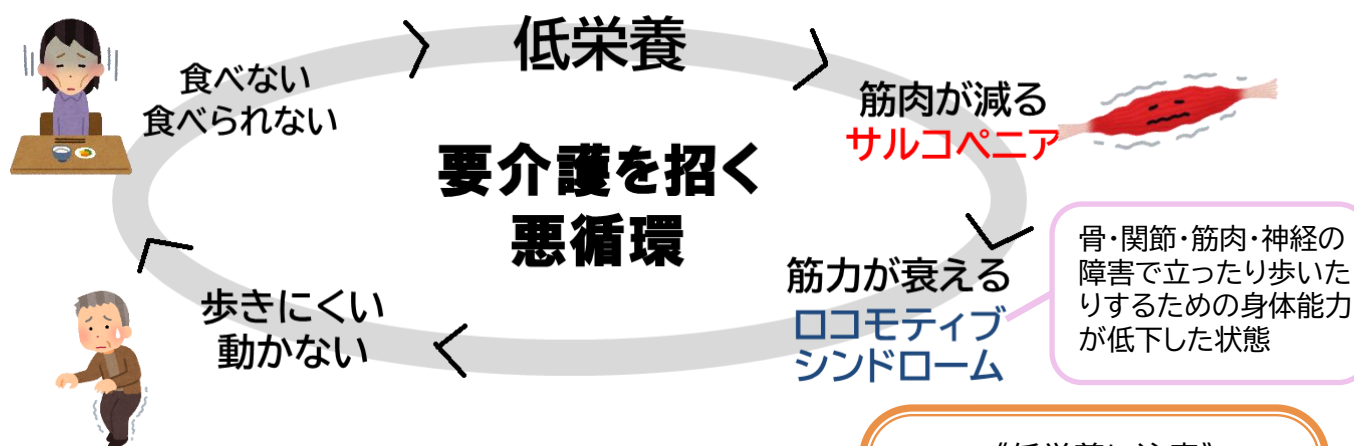


食事でフレイルを予防しよう！

フレイル(虚弱)とは

加齢に伴って、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下し、要介護状態に近づくことをいいます。欠食や食欲不振をそのままにしておくと、低栄養が進行し、筋力の低下を招き、要介護状態に陥る悪循環を招いてしまいます。



フレイル予防の3つの柱

- 『栄養』・・・ 十分なエネルギー、蛋白質を摂る
嚥下・咀嚼の力を維持する
- 『運動』・・・ 適度な運動、筋力トレーニングを行う
- 『社会参加』・・・ 外出や交流、趣味の活動等を楽しむ

《低栄養に注意》
透析患者さんは、腎不全による
代謝異常や透析による
栄養素の損失等の影響で
低栄養になりやすいため
注意が必要です。



該当する項目にチェックをしましょう。黄色の答えが多いほど
低栄養の可能性が高くなります。



栄養	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6か月間で2から3kgの体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いもの（さきいかやたくあんなど） がたべにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物などでむせることはありますか	はい	いいえ

透析患者さんの低栄養予防

必要なエネルギー・蛋白質量のお食事をしっかり食べることで筋肉や内臓を作る蛋白質を維持することができ、丈夫な体になります。
日々のお食事を工夫してみましょう。

《食事の工夫で低栄養を予防しよう！》

①欠食は極力避けましょう

透析日は透析後食欲がない、夕食までの時間が短いなど様々な理由で、

特に食事摂取量が少ない傾向にあります。

欠食はなるべく避け、軽食でも良いので食べるようにしましょう。食べられないまま放置すると低栄養が進行してしまいます。

医療スタッフにお声かけください。

②栄養量が足りないときは、、

・数回に分けて食べましょう

・間食を利用しましょう



・栄養補助食品を活用しましょう

当院でも購入
できます



③選び方を工夫して蛋白質を増やしましょう

日々のお食事の選び方を工夫して蛋白質の摂取量を増やしましょう。
今回は外食や中食を利用する時の食事例を紹介します。

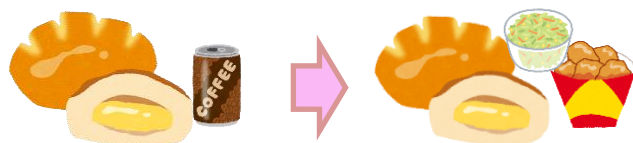
《外食編》



ざるそば 1人前
284kcal
蛋白質 10g

ざるそば+天ぷら
600kcal
蛋白質 24g

《コンビニ編》



クリームパン
微糖コーヒー
348kcal
蛋白質 12g

クリームパン
サラダ、唐揚げ
583kcal
蛋白質 27g

ざるそばは食欲がない時でもさっぱりして食べやすいです。しかしざるそばだけでは脂質や蛋白質が不足してしまいます。良質な蛋白質を含む天ぷらを追加すると良いでしょう。

コンビニを利用した軽食の場合、パンと飲み物だけですませてしまうことはないでしょうか。菓子パンだけでは蛋白質だけでなく不足する栄養素が多いので、唐揚げやサラダを追加してバランスをとりましょう。