



寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月の風のたよりは、管理栄養士よりお届けいたします。

## 「食事は高齢者の楽しみの一つ」

### 1、食事は口に入る前から始まっている?!

人間は情報の80~90%を視覚から得ると言われています。そのことから、日本料理は「目で味わい、舌で愛でる」と言われるほど、見た目の彩や形、また食事をする場所の雰囲気がおいしさの重要な要素の一つとなっています。

嚥下機能が低下された方が食べやすいように作られている「介護食」は、咀嚼しやすい、飲み込みやすいといった利点がありますが、材料を細かくカットしたり、軟らかく調理をしたりする段階で「何の料理であるか」ということがわかりづらくなってしまいうという欠点もあり、食欲の低下や低栄養へ繋がることもあると言われています。

風の家ではこのような点を踏まえ、介護食のカットの仕方、盛り付けの工夫に力を入れ、見た目でも楽しんでいただける食事提供に力を入れています。



### 2、高齢者に不足しがちな栄養素とは…?

いつまでも健やかに元気に過ごす秘訣は、何より食生活にあります。しかし、高齢者は加齢に伴う様々な能力の低下や運動不足、食欲低下などの要因で栄養不足に陥りやすいと言われています。また、摂取するものが軟らかく食べやすい物に偏りやすく、栄養的にも偏りやすい食事になる傾向があります。高齢者に不足しがちな栄養素をまとめてみました。

## たんぱく質

多く含む食品：

卵・肉・魚・牛乳・大豆など

不足すると…

筋力が衰え、身体機能が低下する。  
体力や思考力が低下する。



多く含む食品：

牛乳・バター・しらす干し・豆腐・  
チーズなど

不足すると…

骨と歯が弱くなる。神経質になる。  
イライラしやすい。



## カルシウム

多く含む食品：

小豆・牡蠣（かき）・かつお・春菊・  
ほうれん草・あさり

不足すると…

貧血になる。疲れやすい。忘れやすくなる。



## 鉄

多く含む食品：

レバー・卵・牛肉・緑黄色野菜

不足すると…

皮ふに炎症が起こりやすくなる。

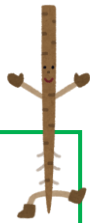


## ビタミンB6

## 食物繊維

多く含む食品：  
ごぼう・レンコン

不足すると…  
便秘になりやすい。



## ビタミンB<sub>12</sub>

多く含む食品：  
レバー・卵・肉・魚介類

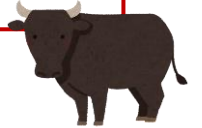
不足すると…  
悪性貧血を起こす。口内炎や味覚障  
害が起きやすくなる。



多く含む食品：  
牡蠣（かき）・牛肉

不足すると…  
味覚障害が起こる。

亜鉛



特に、たんぱく質に関しては、年齢と共に消化吸収能力が低下するなどの理由から高齢者には不足していると言われており、卵や肉類、魚類、豆類などからまんべんなく摂ることが理想的と言われています。

たんぱく質を中心に多彩な栄養素をバランスよく摂ることは、健やかで元気に過ごす秘訣の一つと言えるのではないのでしょうか。

## 囑託医の先生よりご挨拶

風の家の皆様、こんにちは。医療法人社団 NYC 理事長の吉田<sup>のぶくに</sup>信一です。私たちは、福岡、直方、田川、東京、札幌で内科クリニックを開院しております。こちらのご施設には直方にある天寿がん免疫クリニックから診察にお伺いしています。18年間の訪問診療の経験を活かして、入居者様の健康維持に努めさせていただきますので、どうぞこれからも宜しくお願い致します。



社会福祉法人 薫風会 風の家

〒807-0801 北九州市八幡西区大字本城 3378-1

TEL: 093-695-7000

平成 31 年 2 月