



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

■ ■ 「低栄養」について ■ ■

栄養課 馬嶋 健

食事は、私たちが生きていくうえで重要な役割をもっていますが、食事が偏っていたり、きちんと食べていないと様々な病気にかかってしまう可能性があります。病気の種類によって塩分制限、カロリーコントロール、辛い食物や酸味の強い食物を制限するなどありますが、健康な体を維持するために必要なエネルギーやタンパク質が不足している状態になってしまう「低栄養」にも注意が必要です。低栄養は加齢や様々な要因が関係してきますが、「食べる量の低下」も気をつけなければならないポイントのひとつです。体に必要なエネルギーやタンパク質が不足すると、筋力や体力が低下して、免疫力も低下してしまい風邪をひきやすくなったり、治るまでに時間がかかってしまう可能性があります。

次のような自覚があるときは注意しましょう。

- ① お腹が空かないから食べなくなった。
- ② 食事に時間がかり、疲れて残してしまう。
- ③ 食事がおいしく感じなくなり、食べる量が減ってきた。
- ④ 嘔んだり、飲み込んだりするのが辛くなってきた。
- ⑤ 食事を食べているのに、体重が減ってきた。

エネルギーやタンパク質が不足しないようにするには、食事をバランスよく摂ることが必要で、主食（ごはん・パン・芋）主菜（肉・魚）副菜（野菜類）を基本にして、果物・乳製品・油類を取り入れていきましょう。

1回の食事量が多く感じて食べられない時は、少量で栄養のある物（プリン・チーズ・ヨーグルト・アイスクリームなど）を食べたり、午後3時におやつを食べて食事回数を増やしてみるなど、食事の摂り方を工夫することも効果的です。

当院では栄養指導を行っていますので、食事について気になる方は診察時に担当医までご相談ください。

お知らせ

● ノルディックウォーク倶楽部

第2土曜日開催

日時 平成29年 4月8日(土) 14:00～
平成29年 5月13日(土) 14:00～

場所 三宿病院集合

世田谷公園周辺で
実施します。



● ロコモ美立体操

(主催：クリスタルスポーツクラブ)

日時 平成29年 4月19日(水) 18:00～19:00
平成29年 5月17日(水) 18:00～19:00

場所 せたがや がやがや館 4階運動室

料金 540円(税込)

講師：渡會 公治先生

帝京平成大学ヒューマンケア学部 教授
三宿病院整形外科 医師

