

北病院

耳より情報



便利でも栄養バランス大切に

北病院病棟

摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美

普段元気に過ごしていてもこんなこと
思い当たりませんか？

足が痛くてなかなか買い物に行けない、
重いものが持てなくなった、外に出るのが
おっくうになった。

このような場合、普段の買い物は軽く
て日持ちのする菓子パンやインスタント
麺、コンビニ弁当を買いがちになります。
しかしこうした物は糖質や塩分が多いた
けでなく、たんぱく質や食物繊維など、必
要な栄養が不足します。糖質・塩分摂取
の過多は生活習慣病の悪化をまねき、た
んぱく質摂取量が減ると筋力の低下につ
ながり転倒の危険性が高まります。また
食物繊維の不足は便秘、その他栄養の不
足は貧血になります。するとますます活
動性が低下してしまいます。

生協の宅配サービスや宅配給食を利用
したり、地域包括支援センターに相談す
るなどして栄
養バランスの
維持に努めま
しょう。

