

日増しに春めいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
春風が心地よいこの頃、健やかなる日々をお過ごしください。
今回は、『栄養補助食品』についてのお話です。



今回のテーマ

栄養補助食品について

低栄養とは？



「低栄養」とは健康な体を維持し活動するために必要な栄養が足りない状態をいいます。これは、体重の変化(*医師から減量を指示されている人は対象外)、BMI、血液検査などの数値をもとに判断されます。低栄養でみられやすい外観としては、痩せてくる、皮膚の炎症を起こしやすく傷や褥瘡が治りにくい、尿量が少ない、下痢や便秘が続く等々が体の変化として現れます。高齢者は低栄養と脱水も同時に進みやすいため注意が必要です。また、他の病気が隠れていることもあります。

今の時代に栄養が不足？…と思われがちですが、高齢者の場合、加齢や病気の影響により食欲や嚥下機能が低下して食べられなかったり、消化機能が落ちて栄養や水分を十分に摂れなくなることも少なくありません。低栄養になると筋肉量や筋力低下により骨折の危険性が増したり、免疫力や体力の低下により病気にかかりやすくなるなど、健康に大きく影響を及ぼします。

栄養補助食品について

栄養補助食品は、日常の食生活で不足しがちな栄養を「補う」目的で利用されます。食欲がなくても口にしやすい、エネルギーやたんぱく質をはじめ体に必要な栄養をまとめて摂ることができ介護する人にとっても、安心して心強い食品です。

これを利用する場合は日常の食生活において不足しがちな栄養素を明確にしたうえで、1日あたりどれくらい摂るのが適切なのかといった点を確認する必要があります。製品により含まれる栄養素の種類や量が異なるため、医師や栄養士の指導に基づき使用することが勧められています。現在、医療機関や福祉施設をはじめ、在宅療養の方々まで広く活用されています。通信販売やドラッグストア、薬局などで入手することができます。



栄養補助食品の種類

◇形態：主に固形タイプと液体タイプに分かれます。

嚥下機能に合わせ**安全に摂取できる形態**を選択することが大切です。

【固形タイプ】

- ・ゼリー：飲み込む力や噛む力が弱い方のため、
食べやすい硬さに調整してあります。



- ・ムースタイプ：飲み込む力や噛む力が弱い方に適しています。
使用法は、粉末を水と混ぜ、よくかき混ぜて出来上がり。
粉末をヨーグルトなどと混ぜ食べることも可能です。



- ・冷奴状：舌でつぶせる柔らかさで食べ易さに配慮した食品。



- ・アイスクリーム：冷たくのどごしがよく、市販のアイスに比べ
カロリーが高く、ビタミン・ミネラル配合の栄養調整カロリー。



【液体タイプ】

- ・液体：飲み込む力や噛む力が弱い方が口から摂取したり、
栄養チューブを使用している方も活用することが可能です。
嚥下障害によりさらさらの液体の摂取が難しい方は、
トロミ剤を使用し粘性を調整し、飲み込みやすくすることが可能です。



◇味：フルーツ味やコーヒー味、ゼリーでは甘くないおかず(例. 肉じゃが風味, チキンカレー風味)等
味のバリエーションは製品によって様々です。近年、美味しい味の物も豊富にあります。

ご飯が食べられない場合、すぐ利用すべき？

栄養は本来、日々の食事からできる限り摂取することが第一です。

高齢者がなぜ食べることができないのか？その原因を探り、治療や対応策を行っていく必要があります。食べやすさだけでなく、誤嚥の危険性を減らし、少量で効率よく栄養が摂取できるよう工夫が必要です。



今回のポイント！

栄養補助食品は加齢や病気により不足分を補う「補助」として利用します。必要性や適切な製品を選択するためにも、必要に応じ医師や栄養士等に相談が推奨されています。