

『栄養の日』をご存知ですか？



栄養と食の専門職である管理栄養士・栄養士で組織された公益社団法人日本栄養士会が制定しました。

日付は「えい (8) よう (4)」(栄養) と読む語呂合わせから、栄養を学び、体感することをコンセプトに、食生活を考える日とすることが目的です。記念日は2017年(平成29年)に一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

この日は楽しく食べて、未来の自分の笑顔を作る、そのきっかけの日です。日本栄養士会ではこの日を中心とした8月1日～7日を「栄養週間」としています。全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養をたのしむ」生活を応援しています。

栄養の

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間



知っておきたい低栄養のこと。 高齢でも筋肉を保ち元気になれる！

1. 寝たきりは急に訪れない。気付かずにいると怖い「低栄養」

歳だから衰えて、食べられなくなるのは当たり前と
思ってしまいがちです。しかし、高齢者であっても、



1日に必要な栄養素はほとんど変わりません。

朝食はご飯と漬物だけ、という内容で済ませてしまう高齢者も多く、たんぱく質不足などから筋力が落ちてしまうことがあります。

2. ロコモ（ロコモティブシンドローム*1）は要介護への入り口

体力や筋力、食欲の低下を放置すると、どんどんからだ衰えて
行って、歩くのも辛くなってしまふ、ということがあります。

そして動かないからお腹がすかなくて、ますます食べられなくな
り栄養不足が進む、という負のスパイラル*2に陥って、最終的に
は寝たきりになってしまうこともあるのです。

*1 筋肉や関節、骨など、運動器の衰えが原因で、歩行などの日常生
活に支障をきたす状態をロコモティブシンドロームといいます。



*2 悪循環に陥っている様子を負のスパイラルといいます。



3. 負のスパイラルを止めるには、エネルギーとたんぱく質が重要

食が細い方は、肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質がとれる

おかず（主菜）から食べたほうが良いとお勧めしています。

もし食欲が湧かないなら、少量でも栄養がとれるものを食べれば、そこで負のスパイラルを断ち切ることができます。

その際には、サプリメントや栄養機能性食品の利用も一つの方法として提案しています。

4.何歳からでも筋肉は甦る！？歳をとったからと諦める必要はない

筋肉は1～2ヶ月で再生できるのですが、骨の半分が生まれ変わるには7年、関節の半分が生まれ変わるのには117年もかかると言われてしています。つまり、食べて動いて、筋肉づくりを心がけることが、骨や関節を保護し、寝たきりを予防する早道です。



5.筋肉をつけることが健康に繋がる

筋肉がついていれば、よろけて転ぶリスクも減り、筋肉は水分を貯めるタンクにもなるので、脱水症状を防ぐことにもつながり、糖尿病になりにくいことも研究でわかっています。そのための方法として、お勧めしているのは以下のポイントです。

①しっかりとたんぱく質をとる

②「出来るだけからだを動かそう」など、小さなことでも運動する意識を持つ