



ねこのて だより



発行
高齢者福祉ボランティア
グループ「ねこのて」
宗像市福祉ボランティア活
動連絡協議会所属

2023年11月号

食欲の秋ですが、猛暑だった夏の疲れや、寒暖差で体調を壊し、食が進まないこともあります。
食べることは元気の源です。食欲がないからと食べないことは健康に良くない結果をひきおこします。



「食事の大切さ」を知り、食べ方を工夫しましょう

食が進まない主な原因

(食が進まない場合でも病気であるとはかぎりません)

- 体の痛み、気力の低下などで運動が減り、筋力のおとろえで、必要なエネルギー（基礎代謝量）が低下し空腹を感じにくい
- 味覚、臭覚が衰え、かむことや飲み込む力が弱くなり、食べれるものが限られ、食欲がわからない
- 自律神経の乱れなど、ストレスによって食欲を感じにくくなる
- 持病があり日常的に服薬する薬の副作用による食欲不振



食事を十分とらない期間が長くなると、低栄養になる可能性があります。
たんぱく質ビタミン不足で骨や筋肉など体に大切な栄養が不足する状態を低栄養といいます。
免疫機能の低下、骨折、低血糖などが起こる場合があります。



- 料理を少なめにお皿に盛り、少しずつ食べる
- 多くの種類ではなく食べられそうな分を用意する
- 自分の好みの味付けにする
(塩辛い味付けは塩分の摂りすぎに注意)
- 食べやすい大きさ、柔らかさにして食べる
- 食が進まない場合でも味噌汁や野菜スープなどで水分の補給を心がける
- 果物、ゼリーなど水分の多いおやつなどを食べる
- おなかですいた時食べられるよう作り置きのお惣菜やレトルト食品を利用する
- 音楽をかけたり、友達と一緒に食べる等普段と違う食事をする

