

食べてもらいやすい
介護食はない？

簡単に
栄養をとりたい



最近、思うように
食べられない
体重が落ちた…

何を食べたらいいか
わからない



栄養士さんも

来てくれます！

10:00~12:00

この機会にご相談を！



無料!
栄養 に関する
相談会 を開催します！

- 日時：10月27日（金）
9:30~12:30
- 場所：みどり薬局 待合室

患者さまへのお願い

薬局でも保険証の提示をお願いします。

患者さまから正しく薬代を頂き、保険請求を行うため、保険証の記号・番号・期限・負担割合などの確認をさせていただいております。

子ども医療、特定疾患や肝炎治療、自立支援医療など、医療費受給者証をお持ちの方、国民健康保険限度額適用認定証をお持ちの方は合わせてご提示ください。

「低栄養」に気をつけよう！

「体重が減ってきた」、「体力が落ちてきた」、「カゼを引きやすい」・・・

そんなときは要注意！食事量の減少や栄養バランスのかたよりが原因で

「低栄養」の状態になっているかもしれません。

◆ 低栄養とは？

「低栄養」とはタンパク質やエネルギーが不足して、健康な身体を維持することができなくなった状態のことです。特に高齢になると、食欲がなくなって食事量が減ったり、噛む力が衰えたり、消化する力が弱まったりすることで、低栄養になってしまうことがあるので注意が必要です。

◆ 低栄養状態の基準

① 体重：6ヶ月間で2～3 kg 減少

② BMI：18.5 未満

※ 体重と身長で計算できます。

体重 60 kg、身長 160 cm の場合 $60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 23.4$

③ 血清アルブミン値：3.5 g/dL 未満

※ クリニックや病院で血液検査をして測ります。

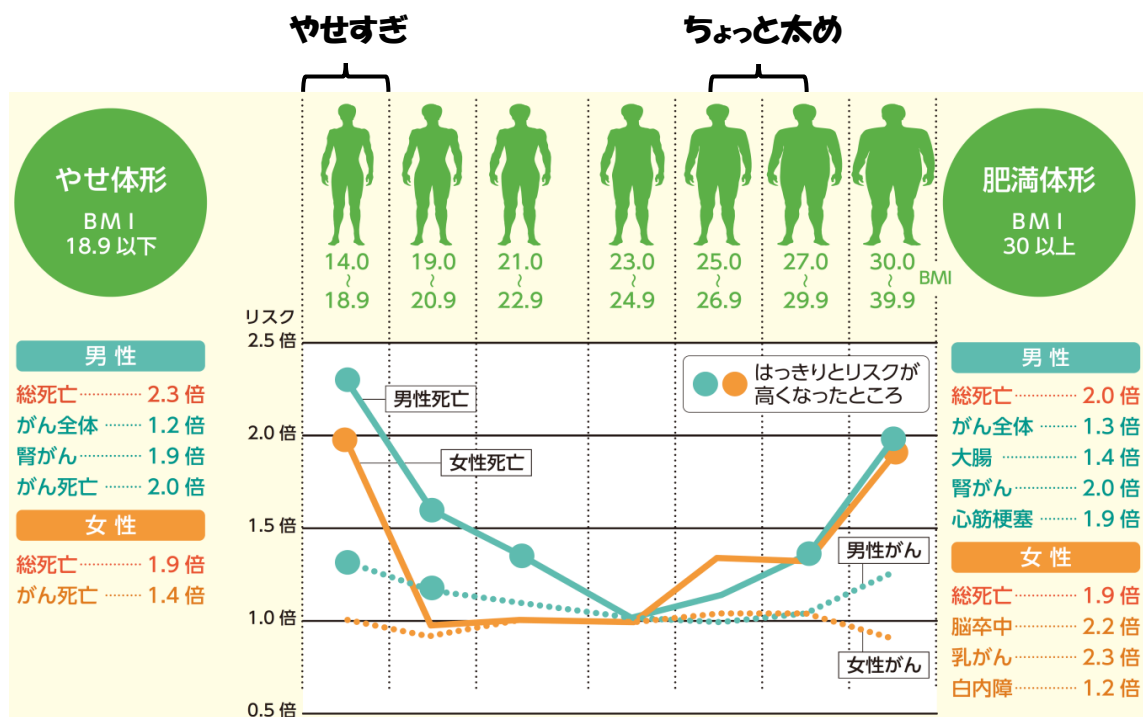
◆ 「やせすぎ」は「ちょっと太め」よりガンなどの危険が高い

やせすぎは肥満と同じくらい病気の危険があります。

病気になりにくいBMIは男性 23～27、女性 19～25 です。

18.5 未満では値が小さくなるにつれて、

ガンになる確率や死亡率が高くなると言われてしています。



低栄養状態にならないために

基本はバランスの良い食事です。

お米などの主食でエネルギーを、肉や魚でタンパク質を、
野菜でビタミンやミネラル、食物繊維をとられるよう、
かたよりのない食事を心がけて下さい。

とは言っても、なかなか難しいですよね。こんなふうにはどうでしょう？

1人の食事は量が減ってしまいがち

→お友達や仲間と
一緒に食べてみては？



コレステロールが気になるから
肉を食べない

→赤身の肉やささ身、大豆製品
(納豆、豆腐、豆乳など)で
タンパク質をとる



噛んだり、飲み込んだりが大変

→よく煮込んで柔らかくする
(煮物、肉じゃが、ポトフなど)



塩分を減らしていて美味しくない

→出汁をしっかり取る
レモンやスパイス・薬味で
味に変化をつける



栄養補助食品などもあります

「もっと手軽に栄養補給したい!」というようなときは、タンパク質やエネルギーを効率よくとることができる**栄養補助食品**があります。また、食材を柔らかく調理して食べやすくなっているレトルト食品もあります。

みどり薬局でも取り扱っているので、ご相談下さい。

森永「エンジョイクリミール」



ハウス「エネルギーゼリー」



キューピー「やさしい献立」



万歩計で健康管理、してみませんか？

10月から、みどり薬局では福井県薬剤師会の実施する「ウォーキングモニターを利用した健康寿命延伸に向けた健康サポート事業」に参加しています。

万歩計を使って、歩数・消費カロリーはもちろん、**活動度（活動の質）**をチェックすることができます！
普段から運動している方も、そうでない方も、この機会に万歩計で健康管理してみませんか？



興味のある方は参加条件を確認の上、みどり薬局の職員にご相談ください。

＜モニター参加条件＞

- ・ 期間は**3**か月間。
- ・ 月**1**回以上みどり薬局に来られる。
- ・ 初回と終了時に簡単なアンケートに回答できる。

参加費無料！



万歩計は薬局からお渡しします。
しかも、**モニター終了後はそのまま差し上げます！！**

ただし、万歩計の数に限りがありますので、モニターは**先着 10名限り**とさせていただきます。
興味のある方は、お早めに！！

「電子お薬手帳」使えます！

「お薬手帳は持ち歩かないけどスマホは持ち歩く」という方はいませんか？

みどり薬局は電子お薬手帳「ホッペ」に対応しています。
無料で利用できます。興味のある方は使ってみてください。
詳しくはスタッフまで！

アプリのダウンロードはこちら→



iPhoneの方



Androidの方