



栄養だより

No.11

こんにちは。まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。この暑さで夏バテしてしまい、食欲が落ちたなんてこともあるかもしれません。高齢者の方で食欲の低下による栄養不足がよく見られます。今回は「栄養補助食品」についてお話しいたします。

栄養補助食品とは？

栄養補助食品とは、食事のみでは必要な量を摂取するのが難しい栄養素を補うことを目的とした食品のことです。

◎栄養補助食品を取り入れるのはこんなとき

- 食欲が低下しているとき
- 体重が減少しているとき
- 食事が減少しているとき
- 口腔内に問題があり、食事が摂りにくいとき



栄養補助食品の種類

栄養補助食品とひとことに言っても役割は様々です。目的にあったものを選びましょう。

1. エネルギー補給

主にエネルギー補給を目的としたもの。少量で高カロリーのものを選びましょう。味の種類が豊富なものが多いので、好みの味を見つけられると◎入手しやすいものに「メイバランス（明治）」などがあります。



2. たんぱく質補給

たんぱく質やアミノ酸を多く含むもので、低栄養の方やリハビリをしている方におすすめです。プロテインパウダーやゼリータイプのものがあります。



3. 水分補給

電解質を多く含んでおり、素早く水分を吸収することが出来ます。高齢者では、喉の渇きを感じにくさから脱水になりがちなので上手に活用して水分補給をしましょう。飲み込みに問題がある方はゼリータイプを選びましょう。



その他、ビタミン・ミネラルを補給するものもあり、褥瘡や貧血等がある方におすすめです。

POINT

◎栄養補助食品は、あくまで足りない栄養を補うものです。1食としてカウントするのではなく、食事と同じタイミングでの摂取や、間食としての摂取をしましょう。過剰摂取も避けてください。嚥下機能が低下している方には、ゼリータイプがおすすめです。

お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6

tel : 0475-77-7733 fax : 0475-53-6677 管理栄養士 室屋



医師・管理栄養士から食事の制限に関する指示を受けている場合は、指示に基づいて補助食品の使用をしてください。

商品画像：明治 森永クリニコ ニュートリー 味の素 公式サイトより引用