

栄養ケアステーションからこんにちは！

にこにこ通信

Vol.16

発行/2022年2月 発行者/(公社)新潟県栄養士会 栄養ケアステーション 上越支部

感染症予防のために低栄養を改善しましょう

細菌やウイルスを病原体として引き起こされる感染症。予防には、抗菌薬治療やワクチン接種などが有効ですが、低栄養を防ぐための栄養バランスの良い食事も欠かせません。

予防対策(1) 感染症にかからない生活習慣を身に付けましょう

重症化を防ぐ ワクチン接種・人ごみを避ける・手洗いやうがいを習慣づけるこれは昨今のコロナ禍対策で皆様も十分ご承知かと思えます。

予防対策(2) 食事量や栄養バランスの注意して、低栄養にならない食生活を

栄養摂取量が減り、慢性的なたんぱく質やエネルギー不足が起こる状態が「低栄養」です。このような、健康な体を維持し活動に必要な栄養素が不足した状態になると、免疫力が低下します。

特に高齢者は、加齢による消化機能の低下、噛む力・飲み込む力の衰え、環境の変化による食事摂取量の減少などが起こり、低栄養になりやすいといわれています。

人にはそれぞれ年齢・性別・活動量に見合った栄養量があります。適正量をしっかり食べることが感染症予防では大切になります。

日本栄養士会 健康増進のしおり2013-3より

栄養バランス良い食事摂取のために栄養士にご相談ください

私たち管理栄養士は【在宅訪問栄養食事指導】を行っています

何をどれくらい食べたらいいか、ぜひ栄養士にご相談ください。訪問栄養指導では、食欲の有無や嗜好、栄養状態、嚥下機能などに合わせ、その方の生活に寄り添ってお話します。



【新潟県栄養士会 上越支部/支部長 植木】

住所:上越市木田1-1-3(上越市役所 健康づくり推進課)

電話:025-520-5842



<問い合わせ先>

上越地域在宅医療推進センター内

TEL 025-520-7500 / FAX 025-520-8686

※栄養相談日 毎週木曜日 9:30~12:00 担当者(管理栄養士)が駐在しております