

高齢者の栄養と食事

高齢者の身体の特徴～食生活に関する部分～

どんな変化が 起こるのか



■このような症状は一般的なものです。

- 食欲が低下します。
- かむ力が若い頃の3分の1から4分の1になります。
- 唾液の分泌が少なくなります。(若い頃の半分くらい)
- 舌の味覚細胞が減るため、とくに塩味・甘味を感じにくくなり、濃い味付けを好むようになります。
- 唾液の分泌が弱くなるため、口の中が乾燥しやすくなります。(口の中を、よくかんで飲み込みましょう。)
- 喉の乾燥がひどくなるので、水分を補給しましょう。
- 胃液の分泌が低下します。
- 消化機能が衰え、脂肪の消化・吸収力が落ちます。
- 腸の動きが悪くなり便秘がちになります。

運動をしましょう

- 歩くことから始めよう
- 1日30分を目標に
- 息がはずむ程度のスピードで

