




低栄養にはOral Nutritional Supplements

ONSとは、食事で1日に必要なエネルギーや栄養素を補うことができない場合に、食事に加えて栄養剤や栄養補助食品を経口的に摂取することです。高齢者の栄養補助、低栄養患者の手術前後の栄養補助、放射線・化学療法中の栄養補助として飲まれます。

ONSの種類	医薬品	医師の処方が必要。 保険適応のため、経済的。	
	食品	味や種類が豊富。 コンビニや薬局で購入できる。	

ONSの飲み方	いつ飲むか	食事と一緒に、食間、運動後やおやつとして飲む。	
	どうやって飲むか	Sip feeds (すする、ちびちび飲む)。	
	飲み方の工夫	冷やすと甘味を抑えて飲むことができる。 湯銭で温める(37~40度)。70度以上にはしない。 ゼラチン、粉末寒天でゼリー状にする。 ジュース、コーヒーを混ぜて風味を変える。	
	取り扱いの注意	飲む分だけコップに移す。その日のうちに飲む。 残った缶はラップする。残りは冷蔵庫で保管する。	





効率よく栄養摂取するには

1日必要エネルギー量は、65~74歳で男性2000kcal以上、女性1500kcal以上、**75歳以上で男性1800kcal以上、女性1400kcal以上**です。たんぱく質は、18歳以上で1日**男性60g、女性50g**が推奨されています。

あの大谷翔平選手も1日60gのたんぱく質を必ず摂取しているそうです！



低体重・低栄養高齢者の食事の特徴と対策

- ① お腹が空かないから食べない。→低体重・低栄養でフレイル状態へ
欠食しない。お腹が空かなくても、**時間になったら食事を食べる**。
すぐに満腹になる場合は、**間食も食事の一部**として考える。
少量高栄養の食品を利用する。
例】ONS・ギリシャヨーグルト・プロテインバー…

- ② 咀嚼嚥下機能が落ち、軟らかいものを好む。→エネルギー・たんぱく質不足
量を増やさず、エネルギー・たんぱく質をUPさせる。
例】粉チーズ・プロテインパウダー…

- ③ あっさりしたものを好む。健康食を意識しすぎている。→摂取エネルギー減少・低体重
体重減少がある場合は**油脂**を利用する。**主菜から先に食べる**。

- ④ 食事の準備が面倒で、簡単なもので済みます。→炭水化物中心で栄養バランスが悪い
卵・大豆製品・乳製品・缶詰など手を加えなくても食べられるものをプラス1品する。
宅配弁当を検討する。


【編集後記】今回は3月22日に開催しました地域医療研修会NST勉強会の内容をまとめました。ONSと経口補助食品についてです。是非読んでください！

NST委員会 三松(外科)・川崎(栄養管理室)