

## 第18回オレンジカフェ間宮を実施致しました。

今回は、毎日、大切な『食事』にスポットをあて、食事のあり方や食事の摂取の仕方など、専門家によるお話をして頂きました。”栄養士”からは、毎日の食事の栄養内容の大切さ、リハスタッフである”言語聴覚士”からは、誤嚥性肺炎の内容に視点をあて、何を注意すべきかなどをお話をして頂きました。皆さん、注意深く聞き入っていました。最後は、自分の体調を通して、質問が出され、日常の大切さを実感いたしました。

### 1日の摂取目標エネルギーの算出

▶ 1日のエネルギー量 = 標準体重 × 基礎代謝基準値 × 身体活動レベル

▶ 基礎代謝基準値

年齢	50~69	70以上
男性	21.5	21.5
女性	20.7	20.7

▶ 身体活動レベル

	低い	普通	高い
身体活動レベル	生活の大部分を座っている	通勤・買い物・家事を含む	活発な運動習慣がある
指数	1.5	1.75	2.0

