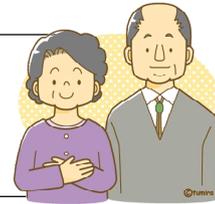




高齢期の栄養



「年をとったから…、体を動かさないから…粗食でよい、肉は食べなくてよい」等とっていませんか？健康で長生きするには、年齢に関係なく、栄養バランスのとれた食生活が大切です。偏った食事は、栄養の足りない状態（低栄養）になる危険が潜んでいます。高齢期には特に肉類などが不足しがちです。一つの食品に偏らず、いろいろな食品を摂り、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。

まずは
知ろう！

あなたの体型は、

やせぎみ？

標準的？

太りぎみ？

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI 値	体格区分
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5 以上 25.0 未満	ふつう
25.0 以上	肥満

※ BMI とは、Body Mass Index の略で、肥満度をあらわす国際的な指標です。

※ 計算例) 身長 160cm、体重 55kg の人の BMI は…→ $55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \doteq 21.5$ (ふつう)

※ただし、「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では「目標とする BMI の範囲(18 歳以上)」は右のようになっています。

(観察疫学研究の結果から得られた総死亡率、疾患別の発症率と BMI との関連、死因と BMI との関連、さらに、日本人の BMI の実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲が設定されている)

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m ²)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 64	20.0 ~ 24.9
65 以上	21.5 ~ 24.9

男女共通。あくまでも参考として使用してください。

やせ

低栄養は体力や免疫力の低下を引き起こし、要介護状態になるリスクが高まります。低栄養は血清アルブミン値や体重減少率などで判断されますが、6 か月間で 2 ~ 3 kg 以上の意図しない体重減少があった場合や BMI が 18.5 未満の場合は低栄養のリスクが高くなるため注意が必要です。食習慣や生活習慣を見直してみましょう。



ふつう

標準的な体形。現在の食習慣・生活習慣は自分に合っていると考えられます。ただし、気になる症状や検査値が見られる場合は見直しが必要です。



肥満

BMI が 25 以上の場合、生活習慣病のリスクが高まります。過食や偏った食事をしていませんか？運動習慣はありますか？
※生活習慣病予防については、「成人期の栄養」をご覧ください。



高齢期は注意！

◎「フレイル」って知っていますか？

フレイルとは、身体的にも精神的にもストレスへの抵抗力が低下し、人との交流も減っていく状態で、健康障害をきたしやすい状態を言います。フレイルに陥ると、生活機能は自立していても、小さな出来事（風邪、転倒など）がきっかけで、要介護状態になる危険が高いと考えられます。

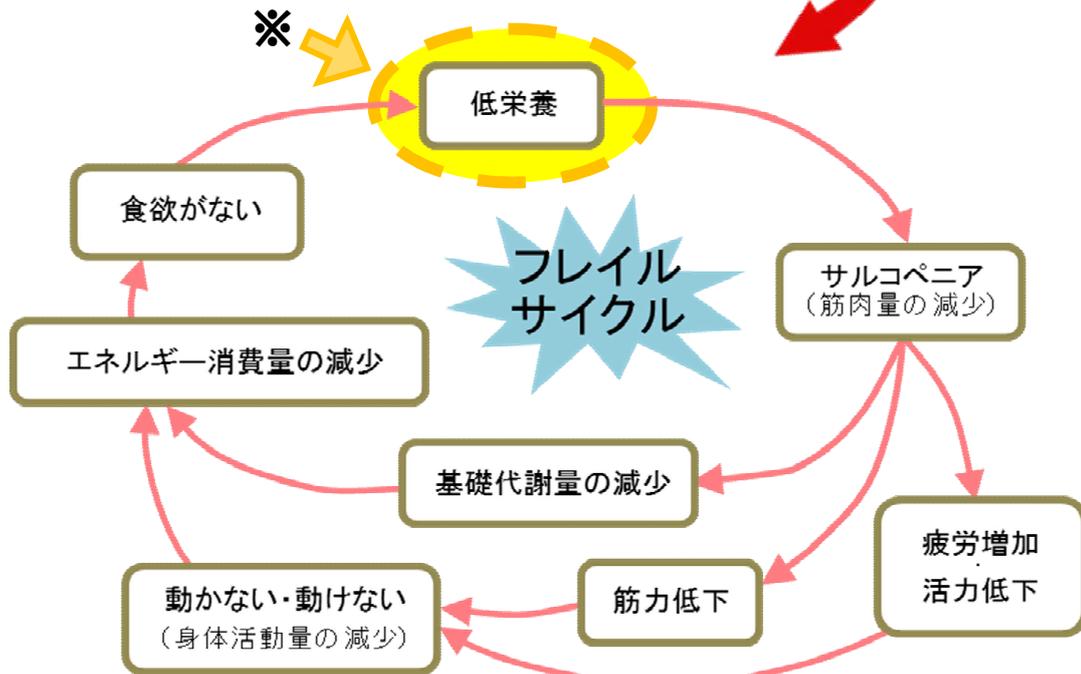


どうしてフレイルになるの？

- 加齢に伴う活動量の低下
- 身体機能の低下 (歩行スピードの低下)
- 筋力低下
- 認知機能の低下
- 疲れやすい (活力の低下)
- 慢性的な管理が必要な疾患がある
- 体重減少
- 低栄養
- 社会交流機会の減少

...など原因はさまざま！

さまざまな要因が絡み合ってフレイルは進行していきます。一度フレイルの状態になると、進行の悪循環が生まれ、循環から抜け出すことが難しくなります。



※ ●フレイルサイクルという悪循環を断ち切るために、食事はどうしたらよいでしょうか。「低栄養」に注目して、自分が低栄養にならないように気をつけましょう。

～ココモポイント～ **サルコペニア**って知ってる？

サルコペニアとは加齢に伴った筋力や筋肉量の減少のこと(機能的な低下も含まれます)。フレイルの中核的な症状です。サルコペニアによる筋力低下は上肢よりも下肢、特にふくらはぎの筋肉などの姿勢を保つ筋肉(抗重力筋)の筋力低下が顕著に見られます。つま先立ちやスクワットなどで筋肉低下を予防しましょう。

やってみよう！フレイルチェック！

→ 下記の項目、あなたは思い当たることがありませんか？



- ① 体重減少（ダイエット等やせる目的のものは除く）
- ② 主観的疲労感（疲れやすい・倦怠感）
- ③ 日常生活活動量の減少
- ④ 身体能力(歩行速度)の減弱
- ⑤ 筋力(握力)の低下（力が弱くなった）

～Friedらのフレイルの定義～

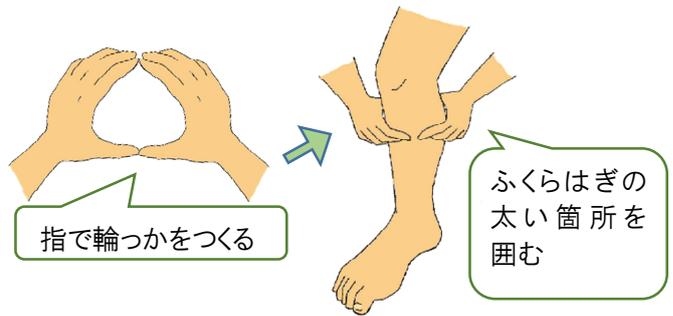
5項目中、3項目以上該当すると
フレイルの可能性が高いです。
ただし、1または2項目だけだった
人も油断は禁物です。

やってみよう！サルコペニアチェック！

● 「指輪っかテスト」

両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲み、指のあまり具合をみる。

- ① 囲めない
→ サルコペニアの可能性は低い
- ② ちょうど囲める
- ③ 隙間ができる
→ サルコペニアの疑い



～東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢氏らによる～

※サルコペニアによって筋肉量が一定以下まで低下すると、日常活動の動作が制限されるようになり、寝たきりや転倒骨折などを起こすリスクが高まります。

コチラもチェック！ロコモティブシンドローム！

ロコチェックしてみましよう！

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
※2kgは1リットルの牛乳パック2個程度
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

～日本整形外科学会による～

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまったらロコモのリスクがあります。
当てはまった人は0個を目指してロコトレ(※)しましょう。

※ロコトレ：片脚あげ、スクワットなど。
椅子につかまって行うなど、安全に実施しましょう。

低栄養になると、筋肉量が減少し、転倒や骨折のリスクが増加します。また、栄養不足の状態が続くと、血液中のアルブミンなどのたんぱく質も減少し、免疫機能が低下して風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。また、傷などの治癒が遅くなったり、認知機能の低下など、いろいろなリスクが高まります。低栄養にならないように以下のポイントを参考にしてみてください。



～ 低栄養予防の食事のポイント ～

1. 1日3食、規則正しく食べましょう

朝と昼をいっしょにして2食で済ませてはいませんか？毎日、朝、昼、夕の3度の食事をとりましょう。欠食すると十分な栄養素が摂れません。足りない場合は間食なども検討しましょう。

2. 主食もおかず(主菜・副菜)も食べましょう

1回の食事で主食、主菜、副菜をそろえましょう。

主食：ごはん、めん類、パンなど、エネルギー源である炭水化物を摂りましょう。

主菜：肉類、魚介類、卵・大豆製品のいずれかを毎食食べ、からだをつくるたんぱく質を摂りましょう。

副菜：野菜や海藻類、果物を取り入れましょう。

3. 食事が食べやすくなるよう工夫しましょう

食べ物のパサつきや硬さなど、飲み込みにくさを感じる場合は、やわらかく仕上げたり、とろみを付けるなど、調理方法を工夫してみましょう。食事の用意が大変な場合は、市販の食品や宅配食などを利用したり、また、栄養が不足しがちな場合には、栄養補助食品の利用も一つの方法です。

嚥む力を維持するためには、歯(入れ歯も含む)を定期的に点検することも大切です。

4. こまめな水分摂取も心掛けましょう

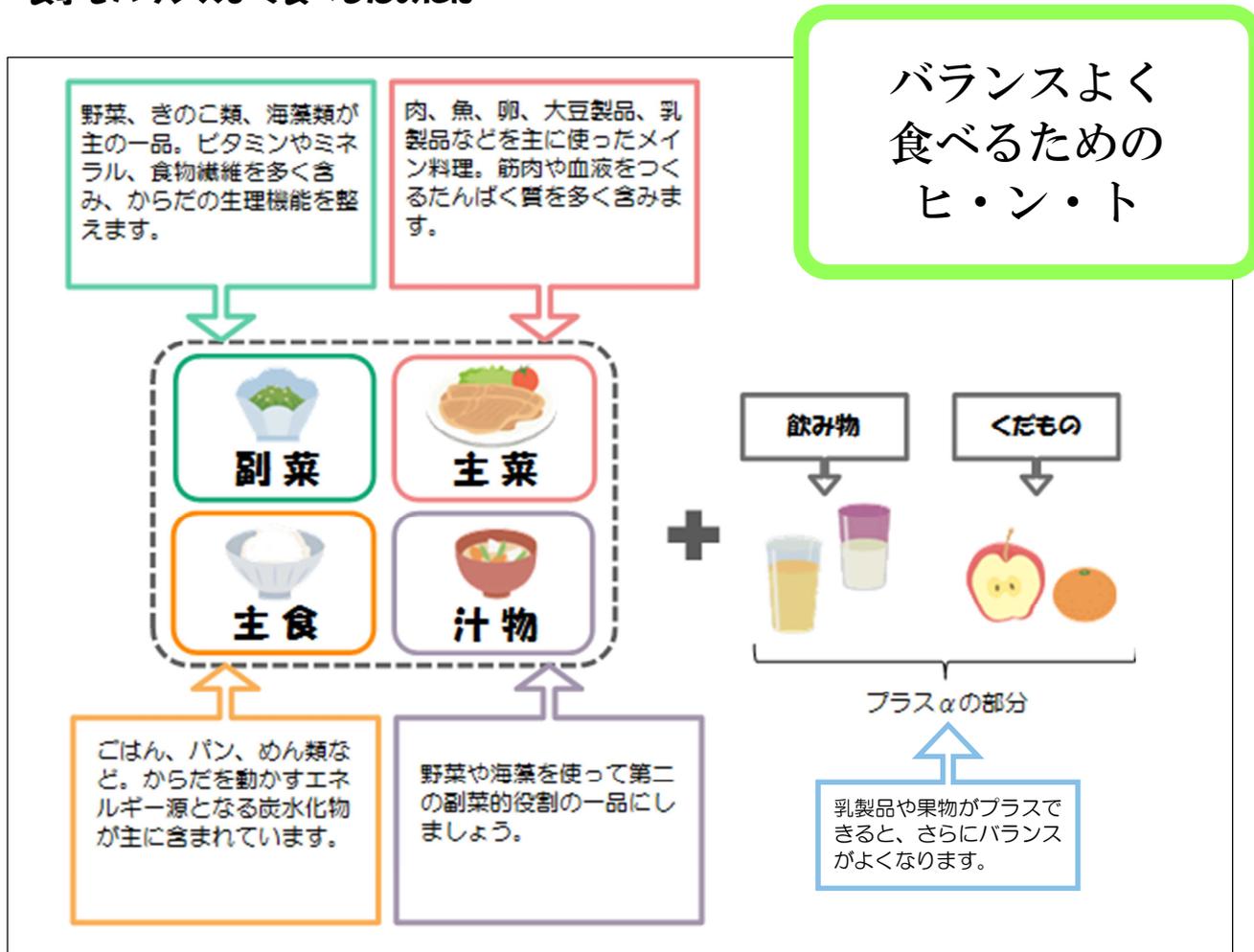
高齢になると、筋肉量の減少や飲食物の低下などにより、脱水状態に陥りやすくなります。また、のどの渇きに気づきにくくなっている場合もあり、意識してこまめに水分摂取をすることが大切です。



プラス、定期的に体重をはかりましょう。

これといった理由もなく、体重が減っていないか、定期的に計測することで、低栄養状態を早期に発見できます。意図しない大幅な体重減少があった場合は注意が必要です。

食事をバランスよく食べるためには・・・



バランスよく
食べるための
ヒ・ン・ト

● **主食、副菜、主菜 (+汁物) を揃える** ●

いろいろな食品からからだに必要な炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂ることで、食事のバランスが整います。バランスの良い食事の第一歩には毎食、主食・副菜・主菜を摂りましょう。その他に、果物や牛乳・乳製品をバランスを考えて補うことを心がけましょう。



● **毎日毎食同じ献立が続かないようにする** ●

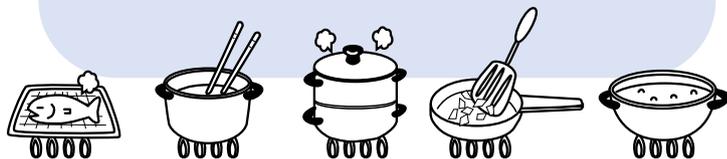
毎日同じ内容の食事だと使用する食材が限られ、偏りが出てきてしまいます。なるべくいろいろな食材をとり入れるよう心がけましょう。

● **調理法、食材が重ならないようにする** ●

主食、副菜、主菜は調理法や食材が重ならないようにすると、よりバランスの良い献立になります。煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなどの調理法と、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味といった、いろいろな味を組み合わせることでバラエティに富んだ食事内容となり、バランスのよい食事になります。



たくさん量が食べられない…という人は、少しずついろいろなものを組み合わせて食べてみましょう。



飲み込むときに、飲み込みにくさを感じるようになった、むせることが多くなった…など、口腔・嚥下機能低下が疑われる人は、こちらも参考にしてみてください。



実践してみよう!

口腔機能・嚥下機能を衰えさせないことが大切!

◆「あ・い・う・べ 体操」

「あいうべ体操」は、人間が本来行うべき鼻呼吸を促進させるための体操です。筋力も鼻呼吸の仕方も鍛えられ、嚥下機能低下予防につながります。また、鼻呼吸により、口腔内環境の改善だけでなく、免疫力もアップします。

【やり方】

口を大きく使って「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。
できるだけ、大きめにやることを意識しましょう。声は小さくてOK!
1セット4秒ほどかけて、ゆっくりとした動作で行いましょう。
1日30セット(約3分間)を目標にスタート。
※あごに痛みを感じる場合は、「い〜う〜」だけでも大丈夫です。



◆「パ・タ・カ・ラ 体操」

「パタカラ体操」は、食事の際に食べ物を上手にのどの奥まで運ぶための動作に必要な口の動きを鍛える体操です。食べるときに働く筋肉を鍛えることができます。

パ

唇を閉じる運動。破裂音は、発音するときに唇をぎゅっと閉じます。唇をしっかり閉じるためのトレーニングで、食事の食べこぼしやよだれ防止になります。

タ

舌前方で上あごを押す運動。食べ物を飲み込むときには上あごに舌がしっかりつきます。食べ物を口に入れて口内に送り込む動作が鍛えられます。

カ

のどの奥に力を入れる運動。食べ物を食道に運ぶためには、一瞬息を止めて気管を閉じます。食べ物がスムーズに食道に運ぶ動作を鍛えます。

ラ

舌を丸め、上への運動。食べ物を口腔内まで運び、ごっくんと飲み込むために必要な動作を鍛えます。

口を大きく使って「パタカラ」と発声してみましよう。