

今日から始める 低栄養予防

監修 新開省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授)
指導 成田美紀(東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士)



こんなことはありませんか?
思い当たる人は要注意!

当てはまるものに☑を付けてみましょう

☐ 料理が面倒

☐ 入れ歯が合わない

☐ 毎日同じような物ばかり食べている

☐ 食費を減らしている

☐ 洋服がゆるくなった

高齢期の食生活で気を付けるべきことは、メタボより「低栄養」です。栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。粗食をやめ、毎日しっかりと食事をとることが第一の予防です。

シニア世代は メタボ対策より 低栄養予防!

高齢になると、気付かないうちに栄養が足りない状態になることが少なくありません。食事が不十分なことが主な原因ですが、それにはさまざまな理由があります。例えば、毎日食事を作ってくれた妻に先立たれた、病気のため食欲が湧かない、しっかり咀嚼^{そしゃく}することができないなど。

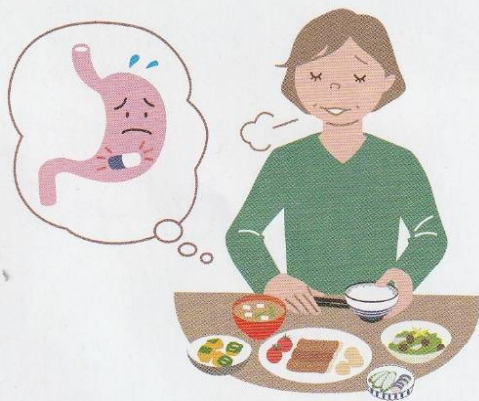
低栄養予防を心掛けていないと、気付いたら痩せていたということも珍しくありません。

低栄養になる原因とは?

1 誤った「粗食志向」

メタボ対策として、野菜中心の食生活を送っていませんか? また、魚ばかり食べて肉を敬遠していませんか?

高齢になってからの粗食は、低栄養に直結します。それは健康寿命を縮めることになりかねません。

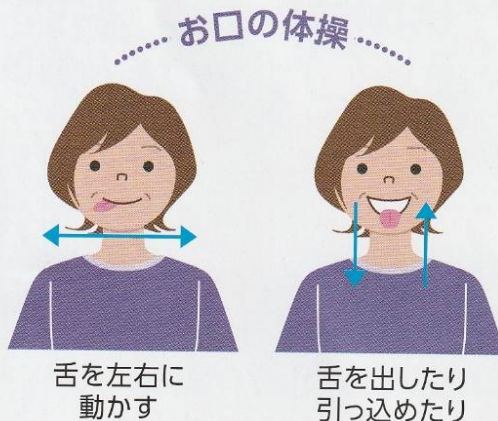


2 食欲が湧かない

病気のために食欲が湧かないという人は、原因となる病気の治療を優先しましょう。薬の副作用で食欲が落ちることもあるので、主治医と相談してください。家に閉じこもりがちな人は、体を動かさないせいでおなかが減らないのかもしれません。まずは散歩から始めましょう。

3 しっかり噛めない

入れ歯が合わない、歯周病が悪化して歯茎が痛いなどの理由で、食べ物をしっかり噛むことができない人もいます。このことが、食事を面倒にしている原因かもしれません。歯科医院での定期的なチェックと治療で改善を。飲み込みづらいという人は、お口の体操を習慣化しましょう。



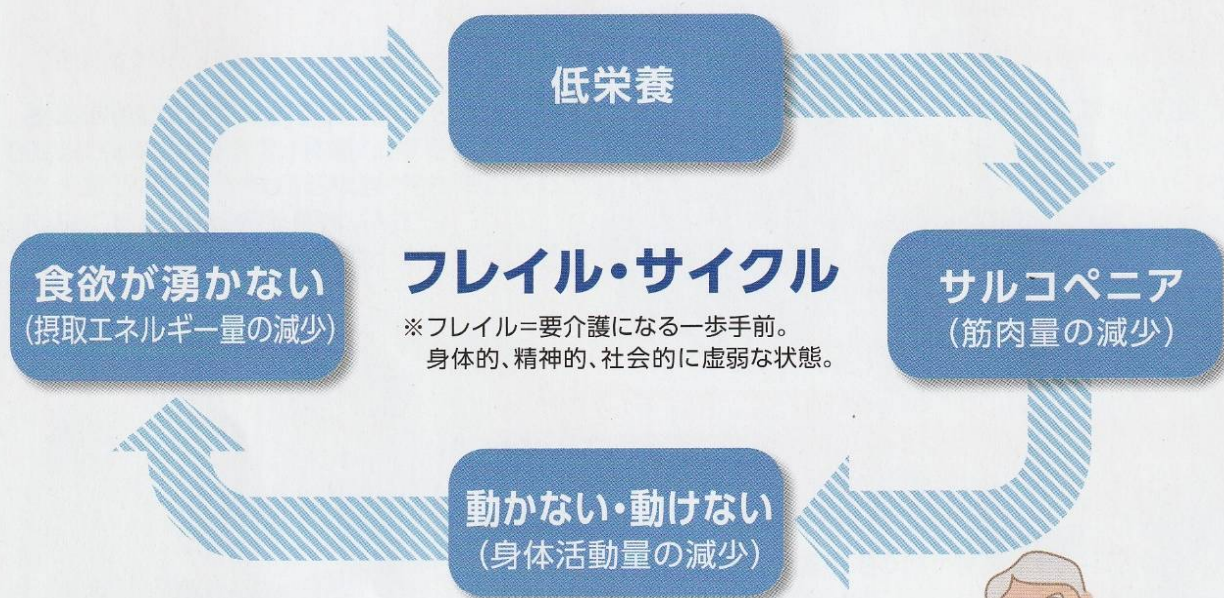
舌を左右に動かす

舌を出したり引っ込めたり

「低栄養」から始まる、要介護への道

慢性的に栄養が足りなくなると、筋肉が落ちると、身体活動がスムーズに行えなくなります。転倒して骨折するなどの恐れも出てきます。

体が動かしにくいと運動量は少なくなるため食欲が湧かず、ますます栄養が足りなくなる、という下図のような悪循環に陥ってしまうことも。高齢期の低栄養は寿命に直接関わる問題ですから、予防が大切になってくるのです。



「低栄養」が
いけない
これだけの理由



太めのほうが長生き

高齢期では、体重が減少する人ほど寿命が短め。標準よりやや太めのほうが長生きするということがわかってきました。

脳卒中や心筋梗塞の 恐れアップ

栄養が足りなくなると、血管も弱くなって動脈硬化を起こしやすくなります。



免疫力がダウン

免疫力が落ちるので、抵抗力が弱まり、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすくなります。

死亡の危険度1.9倍

栄養状態が悪くなって一定の水準を下回ると、死亡リスクは1.9倍に高まるといわれています。

認知症を呼び寄せる

脳の栄養不足が、認知機能にも影響するといわれています。

こんな様子はありませんか？

まさか、自分が低栄養なんて！ 自分には関係ないことと
思っていないですか？ しかし、メタボばかり気にして食事の量を
減らしたり、野菜ばかりの食事を続けたりしていると、簡単に低
栄養になってしまいます。

以下のチェックで2つ以上当てはまると低栄養の疑い大
です。

- ☐ BMIが20未満
＜BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)＞
- ☐ 半年以内に2kg以上体重減
- ☐ 欠食することがある
- ☐ 肉はほとんど食べない
- ☐ 好きな物ばかり食べている
- ☐ 顔色が悪くなったといわれる

目標BMI

50～64歳 ▶ 20.0～24.9

65歳以上 ▶ 21.5～24.9

BMI25以上は肥満

チェックが
2つ以上
付いた方は、
今すぐ実践！



1日にこれくらい 食べよう！

それぞれ
片手に
載るくらい

たんぱく質



ミネラル・ビタミン



炭水化物・油脂



水分もお忘れなく！

高齢になると、体の中の水分比率が
低くなります。そのため、大量に汗をか
いたり、下痢をしたりすると、簡単に脱
水症状に陥ってし
まうことも。
少なくとも、1日
コップ5杯は飲むよ
うにしましょう。



1日3食は基本中の基本

朝食、昼食、夕食の3食きちんと食べることが低栄養予防の基本。
一度にたくさん食べられない場合は、間食で補いましょう。

毎日10食品群を目標に

10食品群を満遍なく食べるようにしましょう。
※裏表紙にチェック表を掲載しています。

孤食を避けよう

家族や友人と会話をしながら食事を楽しんでください。
外食や食事会などをする 것도 食欲増進につながります。

実践! 高齢期を元気に過ごすための食生活

便利な物はどんどん活用!

電子レンジ

硬い野菜は加熱してから調理すると時短に。切った野菜の上に薄切り肉を載せラップをかけて加熱し、ドレッシングをかければ立派な一品料理になります。



配食サービス・会食

毎食調理するのが負担に感じる人は、配食サービスを利用してみては? また、地域の会食などに参加し、みんなでおいしく食事をするのもいいでしょう。

ロングライフ商品

余分な添加物や保存料を使わず、賞味期限を長くした食品。賞味期間が1カ月以上あります。牛乳や豆乳の他、最近ではサラダや総菜にも広がっています。



コンビニエンスストア

24時間開いているコンビニも強い味方。すぐに食べられるお弁当やサンドイッチなどはもちろん、お菓子や飲み物、インスタント食品の種類も充実しています。



乾物・缶詰・レトルト食品

保存のきく乾物、そのまま食べられる缶詰、温めるだけのレトルト食品が便利! 好みの物を用意しておきましょう。

自分でできるひと工夫



ストック・作り置き

定番のきんぴらごぼうなどの常備菜やゆで野菜をストックしておくとお重宝します。多めに作ったおかずを1食分ずつ小分けにし、保存用ポリ袋に入れて冷凍しておくとう便利です。

市販品を利用する

普段、家で調理しないような手の込んだ料理は、市販品を活用。味が濃い総菜は、卵でとじるといいでしょう。野菜が足りないと感じたら、きのこやミックスペジタブル、海藻などをプラスして。選ぶときには肉、魚、野菜など栄養バランスを考えましょう。



お肉をおいしく!

お肉が硬いと感じるなら、ハンバーグやしゃぶしゃぶなど、ひき肉や薄切り肉を使った料理を。ばさつきやすい鶏むね肉は、包丁の背でたたいてから焼くと、食べやすくなります。

香辛料を活用

にんにくやしょうがはもちろんです。クミンや五香粉などのスパイス、各種ハーブの旨味は食欲をそそります。柚子胡椒、マスタード、酢、甜麺醤、ナンプラーなども大いに活用し、多彩な食卓に!



むせるときはとろみ

むせる・飲み込みづらいときは、炒め物をあんかけにしたり、汁物にとろみを付けたりしましょう。おひたしよりも白和え、焼きいもよりもいもの煮ころがしのほうが食べやすいでしょう。

食欲のないときは

病後や体調の悪いときなどは、市販の栄養調整食品に頼ってみてはいかがでしょうか。ゼリー状のものもあるので、食欲のないときでも手軽に摂取できます。

