

高齢者の食事について

加齢による体の変化

加齢により少しずつ体は変化しています。今まで食べられていたものが食べられなくなる原因を探っていくと様々な要因があることが分かります。加齢とともに歯がもろくなり歯の本数が減少し、入れ歯になる方も少なくありません。さらに、高齢になると唾液の量も減少します。うまく噛めないことに加えて唾液の量が減ることで飲み込みにくく感じると、やわらかく食べやすい物ばかりを選ぶようになり、食事に偏りがしょうじてしまいます。消化吸収機能もゆるやかに低下がみられるため、便秘等により食事の量が食べられなくなります。また、運動機能をはじめ、呼吸器や循環器といった機能の低下により体を動かすことがおっくうになり、家に閉じこもり活動量が次第に減少していきます。活動量の減少により空腹感が得られないなども、食事量が低下する要因となります。このように様々な要因が複雑に絡み合って食事量が低下し、食欲がわかないことにより栄養の偏りや不足につながっています。

少し「太め」の方が「やせ」よりも長生き

加齢による体の変化



高齢者の中には様々な要因により食事量が減り、体重が減ってしまう方がいます。30～50代のメタボ予防の食事として「脂肪は控えた方がよい」「肉よりも野菜中心の食事の方が健康的」と、エネルギーや脂質の摂取を控えた食事をして、年齢を重ねても同じ食生活を続けている方も少なくありません。メタボが気になるからと、いつまでも低カロリーの食事を続けていると栄養不足（低栄養）になる可能性があります。高齢者を対象とした研究では、BMI（体格指数）が20以下のやせている人がBMI20以上の人より生存率が低いことが分かっています。

BMIをチェック

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

18.5未満は

低栄養の危険あり！！！！

低栄養が要介護状態を引き起こす原因にも

低栄養とは、健康的に生活するために必要な栄養素が食事から十分にとれていない状態をいいます。特に不足するのがエネルギーとたんぱく質です。低栄養になると全体的な栄養素が不足し栄養のバランスが悪い状態となります。さらに、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を高めます。75歳以上の高齢者が要介護状態になる原因は脳血管疾患のような病気よりも低栄養などからの心身の活力低下が原因となる割合が高くなっています。低栄養は血清アルブミン値や体重減少などで判断されますが、6か月で2~3kg以上の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。

低栄養になると

- 体重減少

食事が不足すると体重減少を引き起こします。
特に急に体重が減った場合は要注意!

- 体力低下

疲れやすくなり、日常生活が困難になります



- 筋力低下

転倒や骨折のリスクが高くなります。
寝たきりの原因になる恐れも

- 免疫力の低下

病気にかかりやすく、
治りにくい状態になります



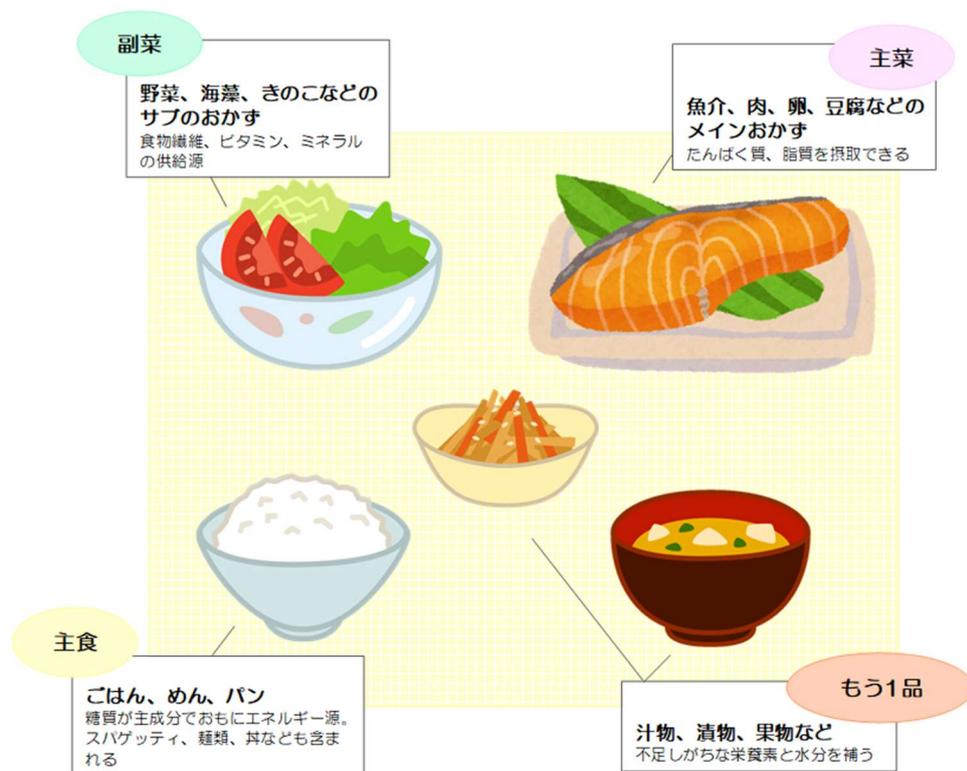
低栄養は身体機能の低下させ
悪循環を引き起こす原因になる
恐れがあります



低栄養を予防する食事

主食、主菜、副菜、汁物がそろった一汁三菜の日本食がおすすめです。

低栄養を予防するためには食事をしっかり摂ることが重要です。過不足のないバランスのよい食事が理想です。



元気な体を保つために必要な「エネルギー」と「たんぱく質」

加齢と共に活動量が減るのでエネルギーの必要量も少なくなりますが、たんぱく質は筋力低下や骨折、病気などを防ぐために、若い時（18歳～）とほぼ同じ量が必要です。

高齢者（75歳以上）に必要な量

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	1800～2100kcal	1400～1650kcal
たんぱく質※2	60g	50g

1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は

【1.0~1.2 (g)】×体重 (kg)

(体重50kgの人は50~60g/日)



豚ロース（焼き）50g
（約13g）



さば（焼き）70g
（約22g）



牛乳 180ml
（約6g）



卵 50g
（約6g）



納豆 50g
（約8g）

これで合計約55gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2021年版（八訂）より計算 ※ ()内はたんぱく質の目安

低栄養を防ぐための食生活

① 欠食せず食事を3食とる

1食でも食事を抜いてしまうと、十分な栄養がとれません。食事が進まないときには、1回の食事量を減らして間食とり、4～5回に分けて食べることも効果的です。

② 規則正しく食事の時間を守る

規則正しく3食の食事をとると、生活のリズムを整えることができます。胃腸の働きを促し、空腹感を感じて食欲を高めることにもつながります。

③ 定食スタイルで主食、副菜、汁物をとる

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、様々な食品がとれ自然に栄養のバランスもよくなります。特に不足が心配なたんぱく質を意識してとりましょう。食事の準備が大変な時は市販の食品や宅配食など、無理なく続けられるものを検討するのもひとつです。

④ 食事が食べやすくなる工夫を

かむ力や飲み込む力には個人差があります。これらが低下している場合は食事のやわらかさや粘度など食べやすい食事にする工夫をしましょう。

⑤ 家族や友人と食卓を囲む

親しい人との食事はリラックス効果が高くストレス解消にもなります。1日1回は、家族や友人と会話しながらゆっくり食事を楽しむ機会を設けましょう。

⑥ 食事のとり方を変えていく

60歳を過ぎたら体調に合わせて、生活習慣予防から低栄養予防の食生活へ少しずつ変えていきましょう。

参考文献：成田美紀：健康寿命を延ばす 高齢者の栄養と食事、池田書店（2018）
中村丁次：もっとキレイに、ずっと健康 栄養素図鑑と食べ方テク、朝日新聞出版（2017）
藤谷順子：テクニック図解 かむ・飲み込むが難しい人の食事、講談社（2011）
藤本真美子：食事ケアことはじめ 高齢者への食事介助入門、中央法規出版（2006）
ヘルシーネットワーク、はつらつ食品 2022年秋冬号