

食べることは生きること ～食べる量が減っていませんか～



「食べる」ことは、私たちが生きて活動していく上で、基本となることです。

しかし、高齢になると気付かないうちに食べる量が減ったり、食事の内容が偏るため、栄養が不足した状態である「低栄養」になりやすくなります。このような状態が続くと、筋肉が減り、体力や免疫力も低下して、身体はどんどん弱ってしまいます。

「高齢になると食が細くなるのは当たり前だ」と考えず、食事の内容をきちんと把握し、低栄養となることを予防することが大切です。

このパンフレットで、ご自身の食生活をチェックするとともに、低栄養予防についての理解を深め、楽しく、しっかり食べて、はつらつとした毎日を送りましょう。

低栄養とは

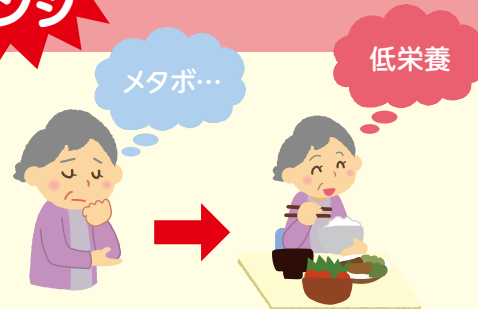
「まさか、自分が低栄養なんて！」と自分には関係ないと思っていませんか？低栄養とは、活動量や筋肉量を維持するためのエネルギーやタンパク質、健康維持のためのビタミンやミネラルなどの栄養素が慢性的に不足した状態のことをいい、日々の生活への影響も大きく、要介護状態の要因にもなります。低栄養にならないよう、食生活を見直してみましょう。

低栄養チェック!当てはまる項目が1つでもあったら低栄養を疑ってみましょう

	<input type="checkbox"/> 常に食欲がなく毎日の食事が楽しめない
	<input type="checkbox"/> 半年以内に2kg以上体重が減った
	<input type="checkbox"/> 食事を残すことが多い（食べる量が減った）
	<input type="checkbox"/> 1日に食べる回数が減った（2食以下）
	<input type="checkbox"/> 食べ物がうまく噛めなかったり、飲み込みにくいことがある
	<input type="checkbox"/> 肉・魚・卵（タンパク質）などをほとんど食べない
	<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品をあまり摂らない
	<input type="checkbox"/> BMIが21.5未満である（65歳以上の方） ※BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※肥満度を表す指標として、国際的に用いられている体格指数で体重と身長を使って計算

健康的な食事というと、「メタボリックシンドロームを予防する」ための野菜中心の食事を考えがちですが、高齢期には、加齢によって身体機能などが変化するため、「低栄養を予防すること」に考え方を転換させる必要があります。



～チェック項目の解説～

① 常に食欲がなく毎日の食事が楽しめない

加齢に伴い、消化機能や食事への意欲が落ちてしまいがちです。

② 半年以内に2 kg以上体重が減った

半年で体重が2 kg以上減った場合は、低栄養のサイン！ エネルギーを確保するために、必要な筋肉や皮下脂肪を分解してしまうので痩せていきます。

③ 食事を残すことが多い（食べる量が減った）

活動量が減ったり、不安を抱いていると、食欲が低下することがあります。

④ 1日に食べる回数が減った（2食以下）

「食べるのが面倒になった」「1人では食が進まない」など、人によって様々な理由が考えられます。

⑤ 食べ物がうまく噛めなかったり、飲み込みにくいことがある

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ず、食事が面倒になっているのかもしれませんが。

⑥ 肉・魚・卵（タンパク質）などをほとんど食べない

タンパク質が不足すると、筋力などが衰えるだけでなく、身体の機能が低下し、体調を崩しやすくなります。

⑦ 牛乳・乳製品をあまり摂らない

高齢期は骨粗しょう症になりやすく、カルシウムの補給は不可欠です。

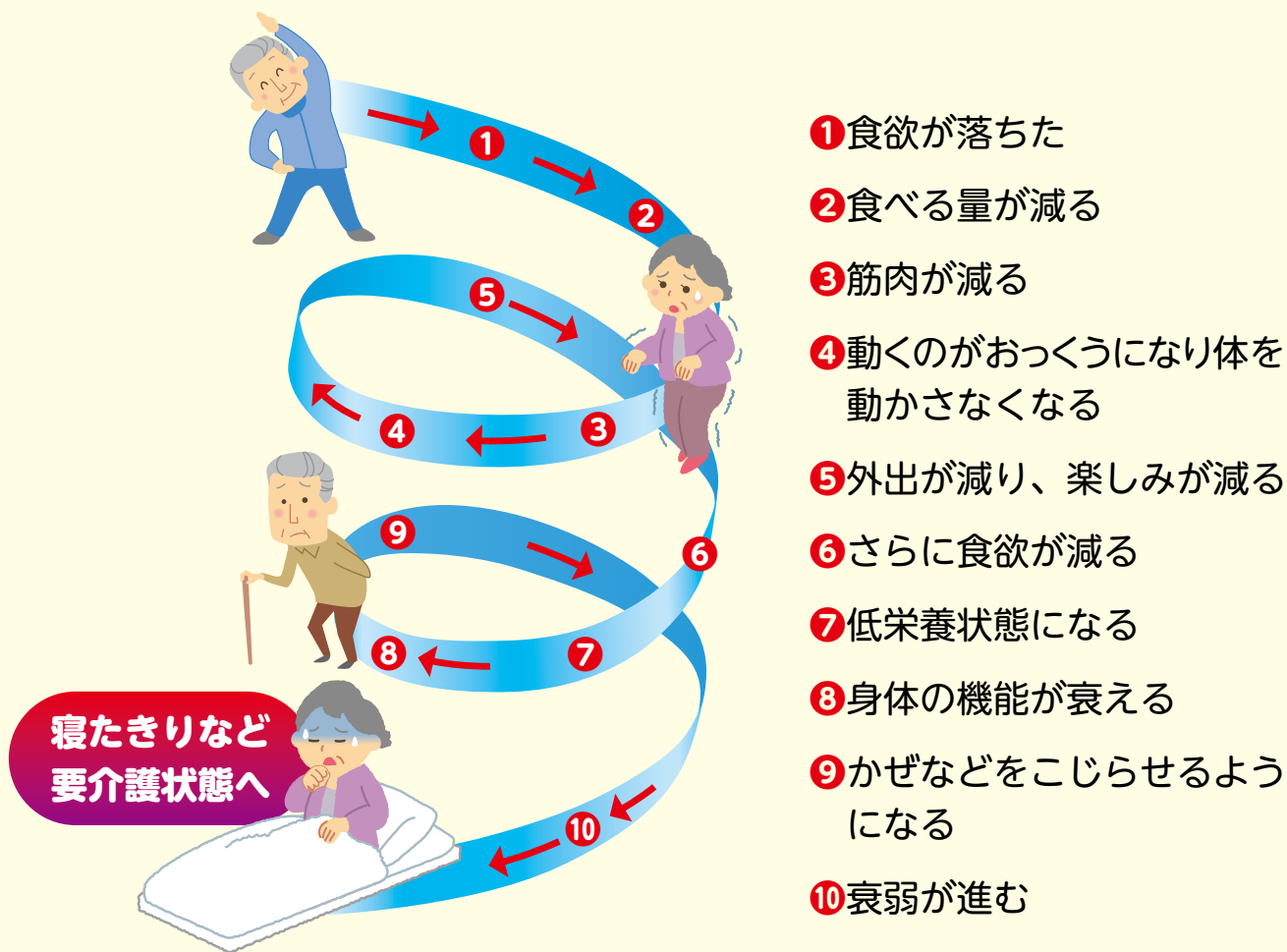
⑧ BMIが21.5未満である（65歳以上の方）

自分で計算することができますが、健康診断を受ければ、より詳しい数値を知ることができます。 ※65歳以上の目標とするBMIの範囲：21.5～24.9

低栄養が及ぼす悪循環

低栄養になると筋肉が減り、身体が動かしにくくなることで、活動量が少なくなるため、食欲が湧かず、ますます栄養が足りなくなる悪循環に陥ってしまふことがあります。いつまでも元気に暮らしていくためには、低栄養を予防することが大切です。

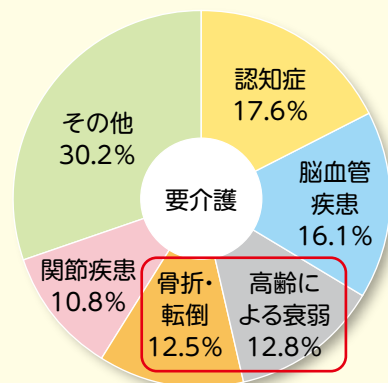
悪循環の例



低栄養は要介護状態の大きな原因となります

要介護状態となった原因を調べた調査では、「認知症」「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」などが多いことが明らかになっています。このうち、「高齢による衰弱」や「骨折・転倒」などは低栄養と深い関係があります。要介護状態にならないためにも、低栄養を予防しましょう。

介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和元年）

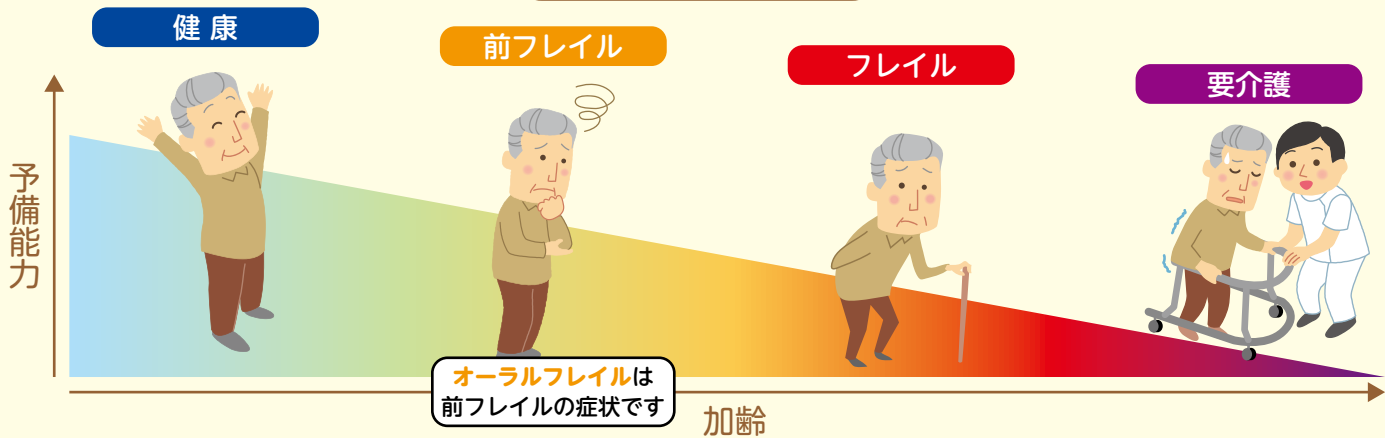
低栄養で私たちの身体はどうなる？

低栄養状態が長く続くと、「フレイル」や「ロコモティブシンドローム」と呼ばれる身体機能低下の引き金になることがあります。

フレイル

「フレイル」とは、年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、「疲れやすい」「歩きにくい」などと感じることが増えてきます。フレイルは、早めに気付いて、バランスの良い食事を摂ることやリハビリテーションに取り組むことなど、適切に対応することで、状態悪化の進行を防ぐとともに、**健康な状態に戻ることが可能です。**

フレイル段階図



オーラルフレイル ～口から始まるフレイル～

しっかり噛めない・うまく飲み込めないなどの口の衰えを「オーラルフレイル」といい、フレイルの前段階として位置づけられます。高齢期に食品を「しっかり」食べるためには、食べ物を「噛む力」と「飲み込む力」を維持することが大切です。口の中の状態は、高齢期の健康に深く関係しています。

食べる前の準備体操や食べる時の姿勢など、口の健康に関する詳しい内容については、**在宅療養パンフレット(摂食嚥下編)**をご覧ください。



ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム」とは、筋肉、骨、関節などの運動器の働きが衰え、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態です。この症状が進むと、日常生活で介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモティブシンドロームの詳しい内容については、**在宅療養パンフレット(リハビリテーション編)**をご覧ください。



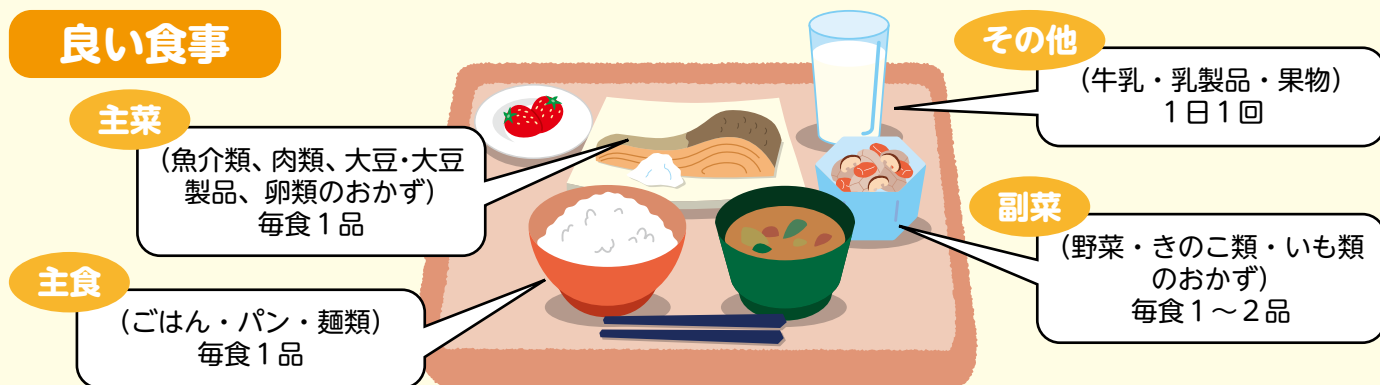
低栄養予防のための食事のコツ

タンパク質を積極的に摂りましょう

タンパク質不足は低栄養を招きやすくなります。1日3回の食事にタンパク質が含まれる魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、牛乳・乳製品を摂りましょう。

バランスよく食べましょう

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせせた食事を基本とすると、自然と過不足なく栄養を摂ることができます。1日2回以上、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせせて食べましょう。

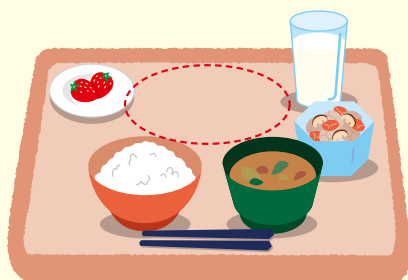


- ・必要な栄養素を摂るためには、「主食」「主菜」「副菜」を基本に、様々な食品を組み合わせ食べて食べるのが大切です。
- ・「牛乳・乳製品」や「果物」を1日1回プラスすると、よりバランスの良い食事になります。

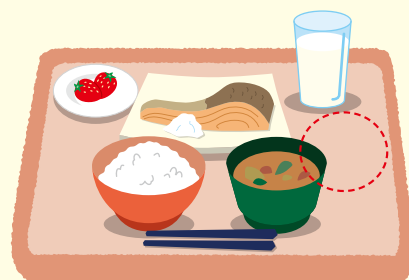
悪い食事



1食の食事量が少ない



主菜がない



副菜がない

栄養成分表示を活用しましょう

令和2年4月1日から、食品表示法により、一般用加工食品には、エネルギー・タンパク質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5つの項目の表示が義務付けられました。

魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、牛乳・乳製品など、タンパク質を含む食品を摂るよう意識しましょう。

栄養成分表示(1個当たり)

エネルギー	…kcal
タンパク質	…g
脂質	…g
炭水化物	…g
食塩相当量	…g

タンパク質を上手に摂りましょう

65歳以上の方のタンパク質摂取の1日の推奨量は、男性60g、女性50gです。

 <table><tr><td>豚肉(豚ロース)の生姜焼き 薄切り肉3枚(60g)</td></tr><tr><td>エネルギー 176kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 10.8g</td></tr></table>	豚肉(豚ロース)の生姜焼き 薄切り肉3枚(60g)	エネルギー 176kcal	タンパク質 10.8g	 <table><tr><td>冷奴 6分の1丁(50g)</td></tr><tr><td>エネルギー 28kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 2.5g</td></tr></table>	冷奴 6分の1丁(50g)	エネルギー 28kcal	タンパク質 2.5g	 <table><tr><td>鮭 1切(80g)</td></tr><tr><td>エネルギー 106kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 17.8g</td></tr></table>	鮭 1切(80g)	エネルギー 106kcal	タンパク質 17.8g	 <table><tr><td>牛乳(200ml)</td></tr><tr><td>エネルギー 138kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 6.8g</td></tr></table>	牛乳(200ml)	エネルギー 138kcal	タンパク質 6.8g
豚肉(豚ロース)の生姜焼き 薄切り肉3枚(60g)															
エネルギー 176kcal															
タンパク質 10.8g															
冷奴 6分の1丁(50g)															
エネルギー 28kcal															
タンパク質 2.5g															
鮭 1切(80g)															
エネルギー 106kcal															
タンパク質 17.8g															
牛乳(200ml)															
エネルギー 138kcal															
タンパク質 6.8g															
 <table><tr><td>マグロ刺身3切</td></tr><tr><td>エネルギー 75kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 19.8g</td></tr></table>	マグロ刺身3切	エネルギー 75kcal	タンパク質 19.8g	 <table><tr><td>卵1個</td></tr><tr><td>エネルギー 76kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 6.2g</td></tr></table>	卵1個	エネルギー 76kcal	タンパク質 6.2g	 <table><tr><td>納豆1パック</td></tr><tr><td>エネルギー 100kcal</td></tr><tr><td>タンパク質 3.3g</td></tr></table>	納豆1パック	エネルギー 100kcal	タンパク質 3.3g				
マグロ刺身3切															
エネルギー 75kcal															
タンパク質 19.8g															
卵1個															
エネルギー 76kcal															
タンパク質 6.2g															
納豆1パック															
エネルギー 100kcal															
タンパク質 3.3g															

便利なものも活用しましょう

配食サービス

毎食調理することが困難に感じる人は、配食サービスを利用してみてはいかがでしょうか。バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を上手に摂ることができます。

乾物・缶詰・レトルト食品

保存できる乾物やフリーズドライ、そのまま食べられる缶詰などは、「あと一品」にとっても便利です。普段から好みのものを用意しておきましょう。

間食

不足しがちなカルシウムやタンパク質を補うために、ヨーグルトや牛乳、チーズなどの乳製品を摂りましょう。

お弁当・外食

お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からタンパク質を摂りましょう。

食欲のない時は・・・

病後や体調の悪い時は、プリンやゼリーなどの口当たりの良い食品を活用して、エネルギーやタンパク質などの様々な栄養素を効率的に摂ってみてはいかがでしょうか。



食事にまつわる「楽しみ」を増やしましょう



■ 買い物で楽しむ

献立を考えたり、スーパーなどでお店の人と交流したりして楽しみましょう。

■ 味わって楽しむ

好きな料理、お酒をゆっくりと味わい、豊かな食事時間を楽しみましょう。

■ 作って楽しむ

新しいレシピに挑戦したり、調理器具や食器にこだわりを持ったりして楽しみましょう。

■ 一緒に楽しむ

楽しい食事は食欲を増進させます。家族や友人など誰かと一緒に食事を楽しみましょう。

生活リズムを整えることも大切です

■ 起床・就寝時間を一定にしましょう

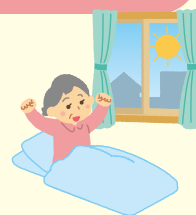
早寝早起きが基本です。ぐっすり眠って朝起きたら太陽の光を浴びましょう。

■ 活動や運動の量を増やしましょう

外出するなど積極的に体を動かせば、自然にお腹も空きます。

■ 食事の時間を決めましょう

1日3食、決まった時間に食べて、食のリズムを整えましょう。



■ 定期的に体重を測りましょう

定期的に体重を測り、気付かないうちに体重が減っていないかチェックしましょう。

定期的に体の状態を検査しましょう

低栄養を予防・早期発見するためには、BMIや体重変化、血液検査などで、こまめに体の状態を検査することが大切です。健診や人間ドックを受けることで、BMIや血清アルブミン値（※）などの体の状態をより詳しく知ることができます。

自分の体をしっかり知ることが、健康維持の第1歩です。定期的な健診で健康状態をしっかりチェックしましょう。

※「血清アルブミン」とは、血液中に含まれる主なタンパク質で、この値は、体の栄養状態を示す指標になります。この値が、3.5g/dl以下の場合には、低栄養の危険性が高くなります。（人間ドックなどで測定することができます。）



作成

宇都宮市地域包括ケア推進会議 地域療養支援部会
栄養改善作業部会

【構成団体】

宇都宮市医師会、宇都宮市歯科医師会、宇都宮市薬剤師会、栃木県栄養士会、
宇都宮市歯科衛生士会、栃木県リハビリテーション専門職協会

発行

事務局：宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進室
〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1番5号
TEL 028-632-5328 FAX 028-632-3040
発行年月 令和3(2021)年2月