

高齢期の健康を支える低栄養予防

高齢期の低栄養は「寝たきり」の原因となり、要介護状態や死亡リスクを高めます。平成29年度に置賜保健所が実施したアンケート調査の結果から、低栄養予防のポイントをお伝えします。

低栄養の課題は3つ… 1 体重 2 口腔 3 食事

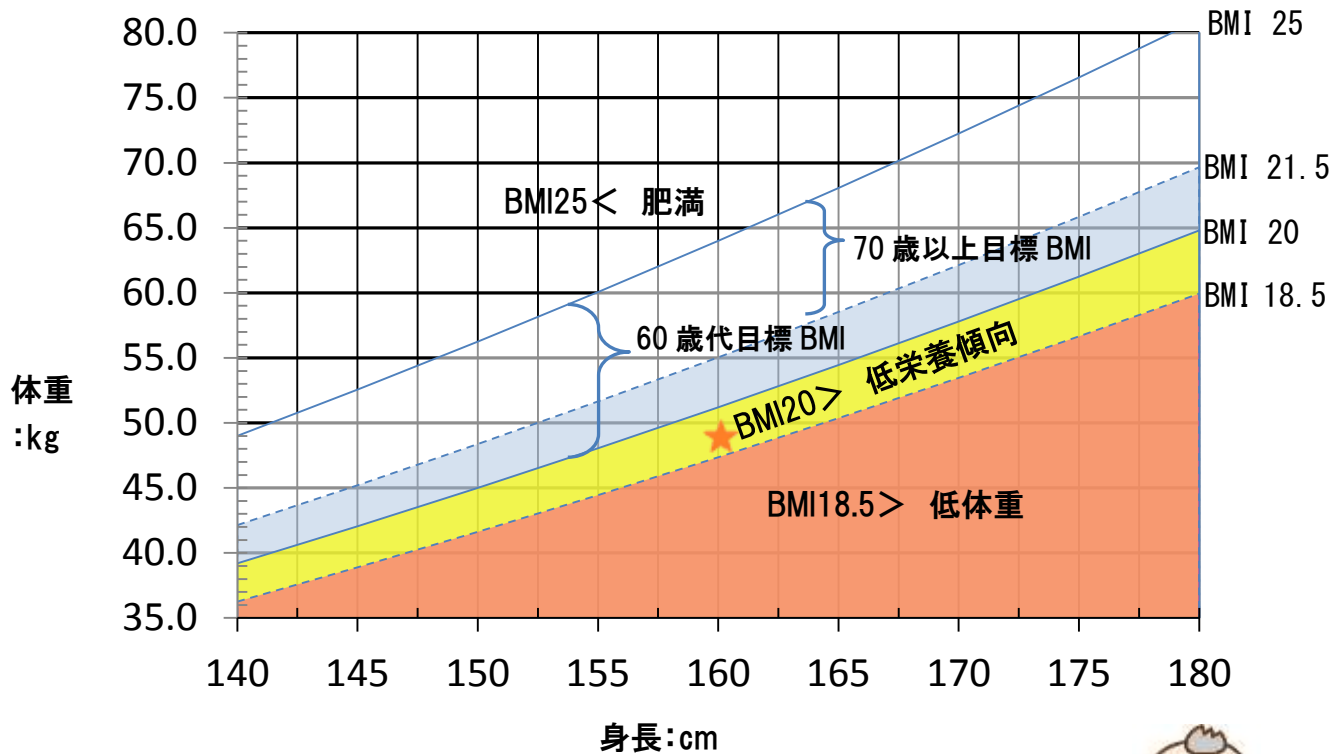
1 体重 BMIで 体重の変化 に気をつけよう!

高齢期に体重が減ると筋肉も減るので、体重が減り続けていないか気をつけましょう。目標とするBMIはあくまでも目安です。この値を下回ったら低栄養ということではありません。もともと細身で良好な栄養状態の人もあります。**自分の体格の特徴を知り、体重の変化に気をつけましょう。**

※BMI：肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数

BMI: 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m =

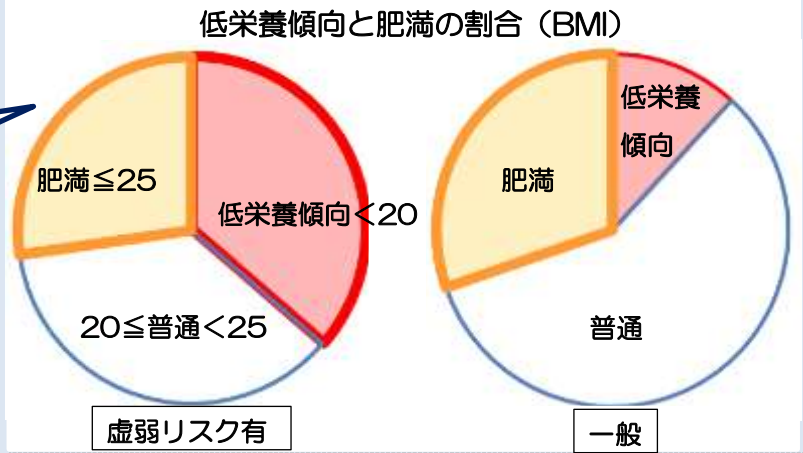
簡単に自分のBMIをチェック(早見表)



例) ★: 160cm、体重 48kg の人 → 低栄養傾向 のおそれあり



アンケート結果から、「虚弱リスク有」では、低栄養傾向とともに肥満も考慮する必要があります。



H29 年度高齢期の食に関するアンケート調査 (置賜保健所)

対象者 置賜地域 2 町の介護予防事業参加者 65 歳以上 120 人
 一般高齢者 76 人 (以下一般)、虚弱リスクがある高齢者 44 人 (以下虚弱リスク有)

筋肉量減少の可能性チェック

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください

囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

資料提供: 東京大学高齢社会総合研究機構 (飯島勝矢教授)

低栄養状態は筋力の衰え、生活自立度の低下につながります

※サルコペニア: 加齢・老化に伴う筋力や筋肉量の減少

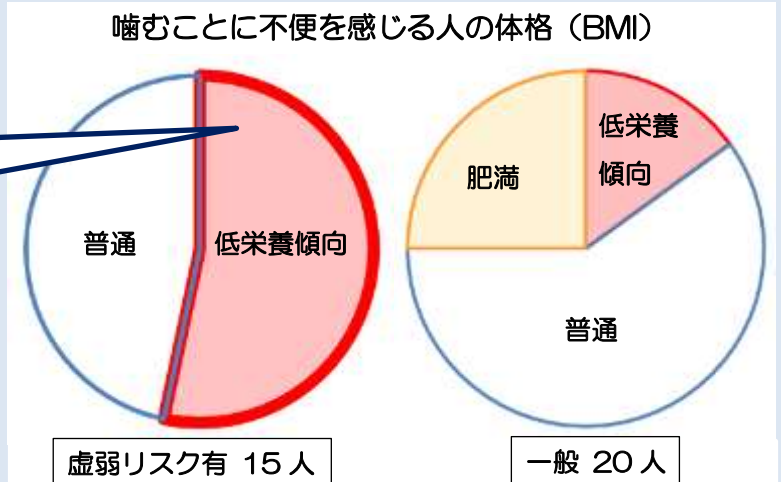
2 口腔

噛む力を気にしよう!



「虚弱リスク有」で噛むことに不便を感じる高齢者は、低栄養傾向の割合が高いです。

歯の違和感を放ったままにしない！
 よく噛んで食事の質と量を保つためにも定期的な歯科検診が重要！



H29 年度高齢期の食に関するアンケート調査 (置賜保健所)

3 食事 1日の食事目安量 を覚えましょう

高齢期には「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は、筋肉のもととなり、「エネルギー（摂取カロリー）」はからだを動かす動力源となるため、これらが不足すると“低栄養”状態を招きやすくなります。



1日の目安量はおおよそこのくらいです

 卵 鶏卵 1個	 肉 薄切り肉 2~3枚	 魚介類 切り身魚 1切れ
 大豆・大豆製品 豆腐半丁、納豆パック 1個	 乳製品 牛乳ならコップ 1杯 ヨーグルトなら 1個	

1日あたり	男性	女性
エネルギー(kcal) ※推定必要量	2200	1750
たんぱく質(g) ※推奨量	60	50

 穀類 ご飯、茶碗に軽く3杯 (1食にパンなら1枚、 麺なら1玉)	 芋 じゃが芋 1個
---	--

 野菜 小鉢5皿分 (350g)	 果物 みかんなら2個 りんごなら1個
---	--

 油脂 油 大さじ1	 砂糖 砂糖 大さじ1~2
--	---

日本人の食事摂取基準 2015年版
身体活動レベルII（ふつう）
70歳以上の場合

朝食も昼食も 主菜をしっかりと食べよう



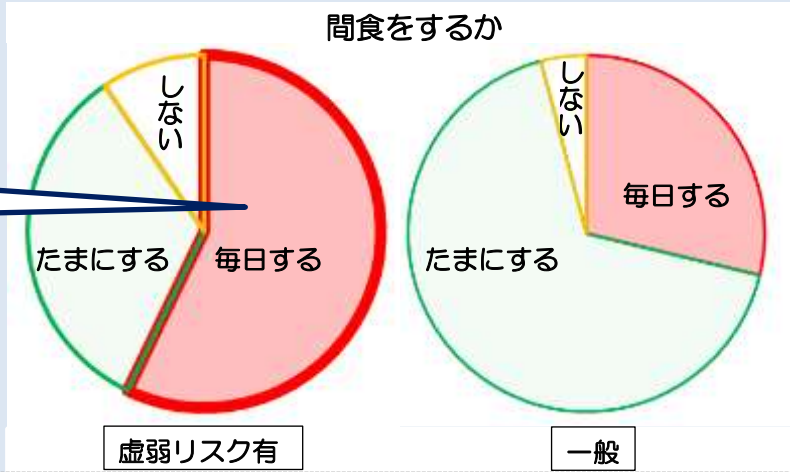
主菜を毎食食べる人は、6~7割程度と少ないです。
H29年度高齢期の食に関するアンケート調査(置賜保健所)より



ご飯など主食は食べているけど・・・

間食で不足分を補給!

「虚弱リスク有」では、半数以上が毎日間食をしています。

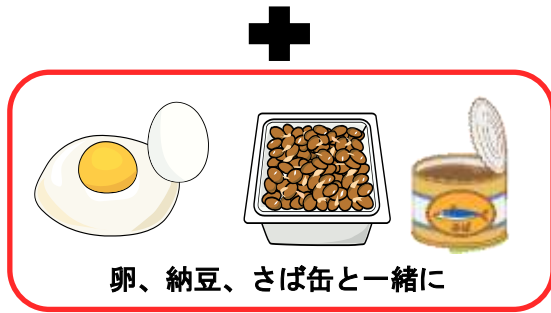


H29年度高齢期の食に関するアンケート調査(置賜保健所)

低栄養予防のカギは まんべんなく食べる こと



味噌汁も野菜を足して具たくさんに！



プラス食材でエネルギー・たんぱく質アップ！

主菜

活動量や筋肉量を維持するためにエネルギーとたんぱく質をしっかりと！

副菜

便通などからだの調子を整えるために野菜類も組み合わせて！

主食

1食の中で主食、主菜、副菜を



お口の環境を整えて **き**んにく量を保ち **た**いじゅう計って **ま**んべんなく食べよう