

高齢期における低栄養予防

高齢期は、老化に伴う身体機能の低下が最大の健康問題となります。栄養状態を良好にすることで、体力も維持できますので適切な栄養改善を意識して生活することが重要になります。

血液のなかには、多くのたんぱく質が流れていますが、その60%を占めているアルブミンが老化の指標(ものさし)になります。アルブミンは、**命の量(余命)**と**命の質(生活機能障害)**を含めた身体の栄養状態の指標となります。

このアルブミンが低下している高齢者は全体の1割くらいに認められます。低栄養になると、抵抗力が低下して病気になりやすくなったり、筋力が低下して転倒し、骨折しやすくなります。



【低栄養の予防】

- ①『健康のためには、肉より野菜』と思いきまず。70歳以上の方は、魚に偏らず肉・卵・牛乳・大豆・油脂類を適量食べることで、低栄養を予防できます。(肉:魚=1:1に)
- ② 色々な種類の食品をまんべんなく摂ることが重要です。1日に違う食品を10種類食べるようにしましょう!(欠食はしないように)
- ③ どこかをかばって食べている人は歯科治療を済ませたあとに、しっかりと意識して噛むことで咀嚼機能が向上してきます。
- ④ 食事には、『みんなで食べるおいしさ』があります。食事づくりを含めた人と人とのコミュニケーションが、認知症予防にもなります。



何を、どのくらい、どのように食べるか
栄養士さんに相談してみましょう!

【食品摂取の多様性：10食品群】

肉類・魚介類・卵類・牛乳、乳製品・大豆製品、いも類・緑黄色野菜類・海藻類・果物・油脂類

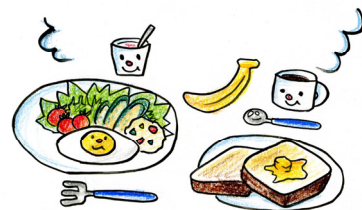


※ 今日は何食品食べましたか？

【栄養相談】

高齢期は身体の老化そのものが心疾患を引き起こします。腎臓病・糖尿病をお持ちの方は、医師の指示に従って食事を摂りましょう。

料理教室では、簡単にできる調理法・肉を軟らかくする方法・魚の調理法・汁や味付け・保存方法や適量に関することも相談できます。



【高齢者のための食生活指針】

- 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける。
- 油脂類の摂取が不十分にならないように注意する。
- 動物性たんぱく質を十分摂取する。
- 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする。
- 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする。
- 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする。
- 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる。
- 野菜などは火を通して摂取量を確保する。
- 食欲がないときは、特におかずを先に食べ、ごはんを残す。
- かむ力を維持するために、お口のクリーニングと義歯の調整を定期的にする。