

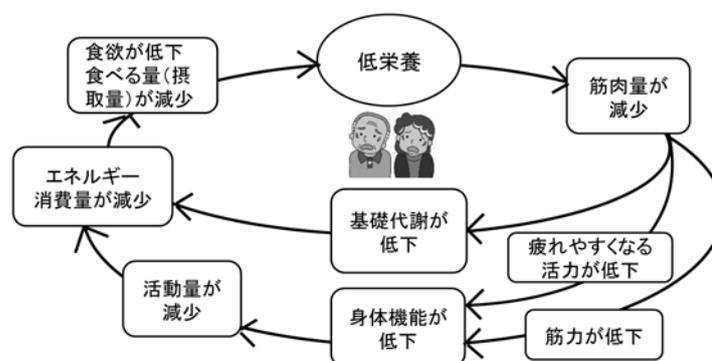
## 高齢者の低栄養を防ごう

**Q：高齢者では、食事量が十分でなく低栄養の者がいますが、防止策はありますか。**

**A：**高齢者の低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。加齢と共に、身体機能や認知機能などは徐々に低下していきませんが、低栄養になると、こうした機能の低下が更に進み、機能障害の一因となります。例えば、栄養成分表示を使って、低栄養を予防することは、身体機能を維持し、生活機能の自立を保つこととなります。

### 【低栄養が引き金となる負の循環】

食欲が低下し、食べる量が減り、低栄養になると、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下します。また、筋肉量が減少すると、疲れやすくなり、活力が低下するとともに、筋力も低下します。それにより身体機能が低下し、活動量も減ってきます。基礎代謝が低下し、活動量が減り、エネルギー消費量が減少することで、ますます食欲が低下し、低栄養が更に悪化するという、負の循環に陥ります。



### 【栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を予防するポイント】

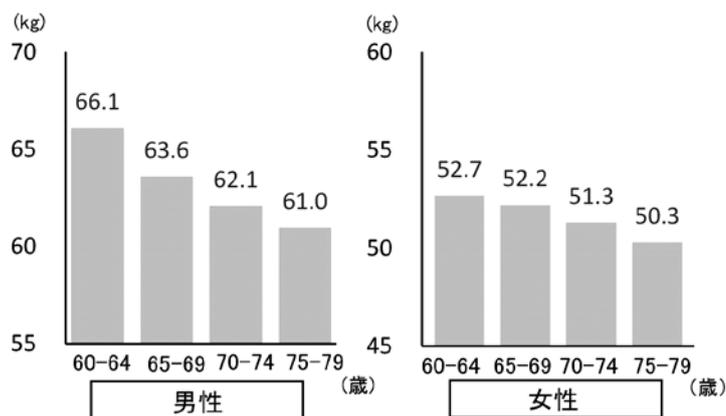
- ◆ 好きなもの、食べたいものの“種類”を増やしておく  
高齢期の摂取量は、年齢階級が高いほど、食品の摂取量は低下し、エネルギーや栄養素の摂取量も低下します。いろいろなものが食べられるうちに、好きなもの、食べたいものの“種類”を増やしておきます。摂取量が少しずつ減ってきたら、種類を意識して選びます。
- ◆ 主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせで選びます  
活動量や筋肉量を維持するために、エネルギーとたんぱく質をしっかり摂取します。
- ◆ BMI を計算して体格の特徴を知り、体重の変化をチェックしましょう  
高齢期の体重減少は筋肉量の減少を意味します。体重が減り続けていないか、気を付けましょう。目標とするBMIはあくまでも目安です。この値を下回っているから、低栄養ということではありません。もともと細身の体格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、体重の変化に気を付けましょう。

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

年齢	目標とする BMI(kg/m <sup>2</sup> )
60歳代	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

◆ 自分の体格(BMI)を知り、体重や気持ちの変化に気づく

食べる量が不足していないかどうか、体重の減少や体格(BMI)でチェック、日々の食事への気持ちもチェックします。高齢期では、年齢階級が高いほど、体重は低くなる傾向があります。自分の体格の特徴を知り、食欲不振から来る体重減少に早めに気づき、早めに対応することが大切になります。



◆ 低栄養予防のカギは、まめに食べて動くこと

年齢を重ねると、だんだん

おっくうになりがち。それは「食べること」にも当てはまります。何となく食べる気がしないなど気分の変化も生じてくるため、まめに食べることがポイントです。活動量や筋肉量を維持するために、主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせ、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ます。特定の食品や成分を摂取するだけで、健康の維持・増進に必要な栄養素の種類や量を確保することはできません(イラスト1参照)。

性・年齢別にみた体重(資料：スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査」)

まめに食べて動くことで食欲や食べる量を維持し、低栄養を予防することができれば、身体の様々な機能や状態をできる限り維持し、その低下を緩やかにするという好循環を維持することができます(イラスト2参照)。

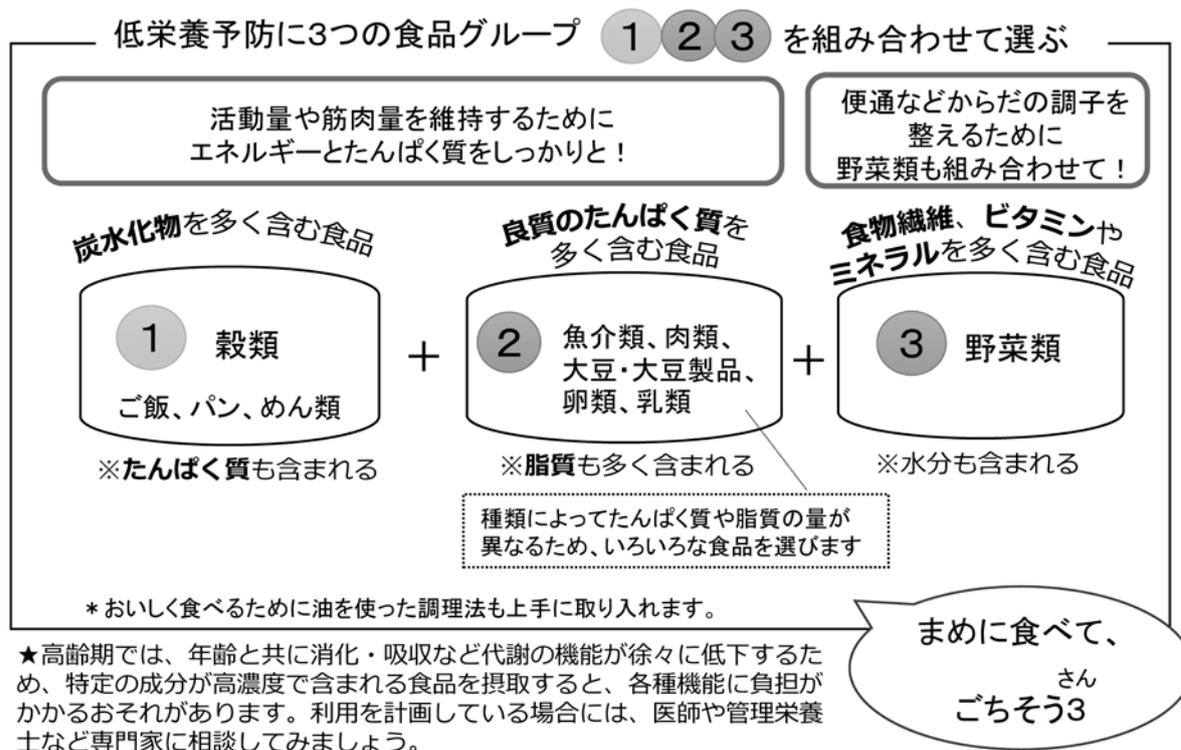


イラスト1

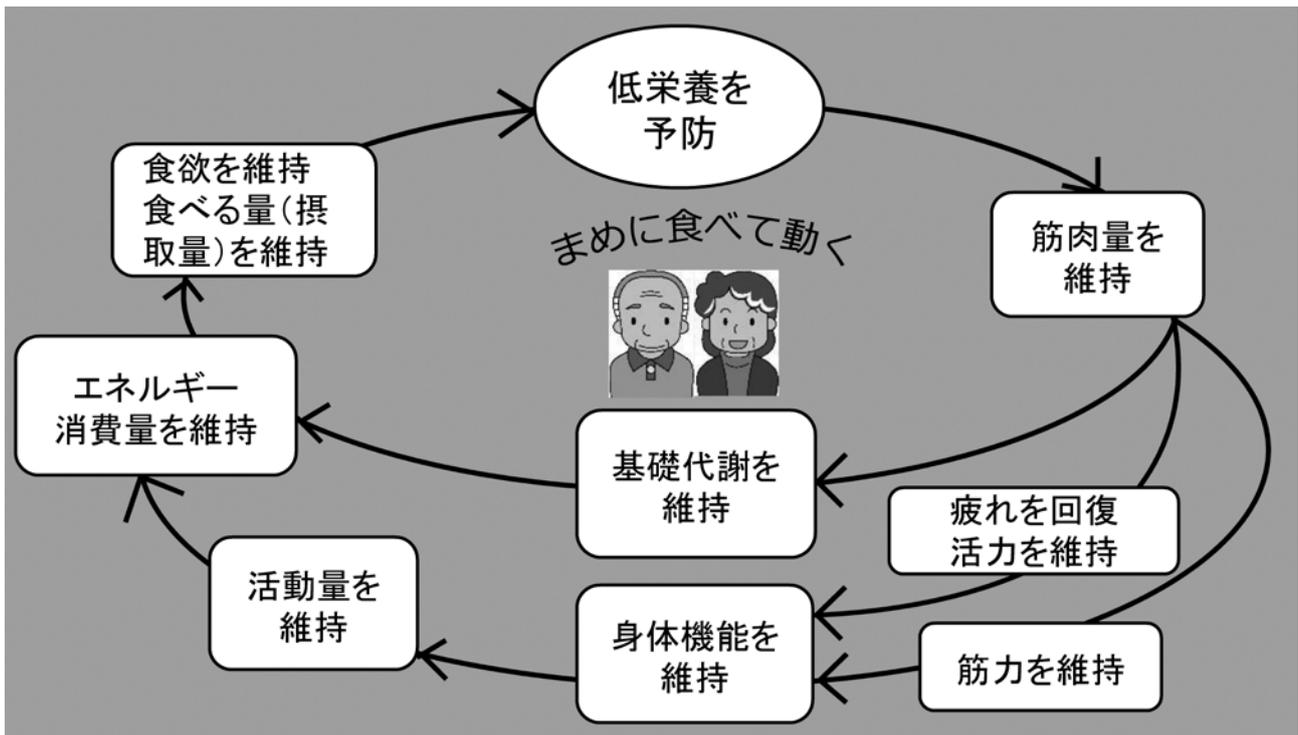


イラスト2

【 参考資料 】

- 1) 消費者庁ホームページ <http://www.caa.go.jp/>