

# 「低栄養」に気を付けて

監修・本会健康増進部指導医 小堀悦孝

## 第4回

### 高齢者の場合



鶴田 浩子  
本会管理栄養士

日本人の寿命の延伸に伴い、健康寿命<sup>※1</sup>の延伸が重要な課題になっていきます。健康寿命の延伸には身体機能に関わる筋肉を衰えさせないことが大切です。

#### 筋肉量が低下すると

加齢に加え、運動不足や栄養不足になると、筋肉の量や質が低下し、歩く速度が遅くなったり、転倒しやすくなります。さらに噛む力や飲み込む力も弱まるため、食事量が減り、栄養状態が悪化。そうすると感染症や肺炎に罹りやすくなります。

表1 たんぱく質の年代別目標量(g/日)  
身体活動レベル：ふつう  
(座席中心の仕事だが、買い物などの歩行、家事、軽いスポーツを含む場合)

年代(歳)	男性(g)	女性(g)
50~64	91~130	68~98
65~74	90~120	69~93
75以上	79~105	62~83

【日本人の食事摂取基準(2020年版)より】

これらのフレイル<sup>※2</sup>の予防には食事や運動の改善の他、社会とつながりを持つことが重要といわれています。ここでは主に生活の改善ポイントについてお伝えします。

#### フレイルを予防する食生活

① 1日3食、規則正しく食べる  
高齢になると1食の量が少なくなりがちなので、きちんと3食摂ることが大切です。予定がなくても、朝は決まった時間に起きて朝食を摂りましょう。朝食を摂ることで生活リズムも整いやすくなります。

② 1食中の主食、主菜、副菜を揃える  
多様な食品、特にたんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質をしっかりと摂ることがフレイルの発症リスクを低下させるという報告が、国内外で出ています。こうしたことから「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

イル<sup>※2</sup>の一因であり、予防には食事や運動の改善の他、社会とつながりを持つことが重要といわれています。ここでは主に生活の改善ポイントについてお伝えします。

では、フレイルの発症予防も考慮したたんぱく質摂取目標量を設定しています(表1)。卵や納豆など手軽に利用できる食材を冷蔵庫に常備したり、冷凍食品や缶詰なども利用して、欠かさず摂るようにしましょう。食事だけで目標量を摂るのが難しい場合は、間食に乳製品や大豆製品などを利用するのもおすすめです(表2)。

③ 骨を強くする栄養も摂る  
カルシウム(牛乳・乳製品、大豆製品、小魚)、ビタミンD(魚類、キノコ類)、ビタミンK(緑黄色野菜、納豆)を含む食材も摂りましょう。日本人はカルシウムの摂取量が不足気味なので、カルシウムの吸収を促すビタミンDは重要です。また最近では、ビタミンDは骨だけでなく、筋肉の合成にも役立つという可能性が示唆されています。

④ よく噛んで食べる  
咀嚼力を弱らせないように、噛みこた

表2 食品に含まれるたんぱく質量

穀類		大豆製品			肉		魚			卵	牛乳・乳製品			
ごはん	食パン6枚切り	うどん	木綿豆腐	納豆	豆乳	鶏ささみ	豚ロース薄切り肉	牛もも薄切り肉	鮭	まぐろ刺身	あじ開き干し	卵	牛乳	ヨーグルト無糖
1膳(150g)	1枚	1玉(240g)	1/3丁(100g)	1パック(40g)	1パック(200ml)	大1本(50g)	1枚(30g)	1枚(30g)	1切れ(80g)	5切れ(75g)	1枚(50g)	1個	1パック(200ml)	1パック(100g)
3.8g	5.6g	6.2g	6.6g	6.6g	8.3g	11.5g	5.8g	5.8g	17.8g	19.8g	10.1g	6.2g	6.9g	3.6g

えのある根菜などをよく噛んで食べましょう。また、歯周病予防のため、定期的な歯科受診と歯ブラシ等によるセルフケアも忘れずに。

フレイルは早めに適切に対処すれば、改善、治療することが可能です。これを読んで気になった方は、①②③④を意識して食べるようにしましょう。

※1 介護を必要とせず自立した生活ができる年齢からだや心、社会的つながりが弱くなった状態。要介護状態の前段階