



べんけい通信

vol.3
2025.7

NEWS LETTER 担当：機能強化型認定栄養ケア・ステーション
京都訪問栄養士ネット
管理栄養士 徳山 沙紀子 氏

高齢者の夏バテ



夏バテは、暑さによる自律神経の乱れを原因とした体調不良ですが、高齢になると暑さやのどの渇きを感じづらくなり水分補給の回数が減る傾向があります。

高齢者は細胞内の水分が減少し、摂取水分量の影響を受けやすいです。また、夏の暑さで食欲低下されている方も多く食べているつもりでも「低栄養」の可能性あります。

在宅訪問時には、血液検査結果や体重減少率、下腿周囲長の変化等も踏まえて評価しますが

- ・室温が高い ・汗をかいている
- ・背中を触ると骨ばっている
- ・手を握り返す力が弱くなっている
- ・舌が白くなっている
- ・口の中に食べ物が残っている
- ・今まで片付いていた部屋が散らかっている
- ・起床時間や食事時間がバラバラになっている等、些細な事に目を向けるようにしています。

「低栄養」であるということは、心身の健康が維持できなくなっていることで、病気になりやすく、介護状態につながる可能性があります。

食事量が少なくなると当然のことですが、全体の水分摂取量、体を作るたんぱく質の量も減ります。「美味しくないと訴えられる方の中には亜鉛不足が一因となっている場合があります。

たんぱく質を多く含む食材に亜鉛は多く、食事摂取量減少に伴い、亜鉛の量も減ってしまいます。

●たんぱく質アップのポイント

- だし汁の代わりに牛乳を使う ●チーズ、ヨーグルトをかける
- 豆腐で和える ●卵を加える ●かつお節、じゃこをかける
- 魚の缶詰を利用する（亜鉛を豊富に含むあさり水煮缶の活用もおすすめ）

食欲不振時は、食べやすい麺類等に偏りがちですが、工夫で栄養量をアップできます。

「夏バテ・低栄養」の早めの気づきと共に食事のバランスを考えてみませんか。

特定非営利活動法人 京都栄養士ネット監修「70 歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう」参考

