



べんけい通信

vol.4
2024.8

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

高齢者の栄養について

年齢を重ねるにしたがって、食をとりまく環境変化も大きい。社会交流の減少や独居生活等も要因となり、食意欲が低下される方も少なくない。また、加齢により消化機能低下、口腔内の状態変化により食事量が減少する方も多い。1日の食事を「薬だと思って食べている」と言われる方もいる。

本来、食事は楽しみであり、目標ややりがいといった精神面とも密接な関係にある。環境により、食事摂取量減少、低栄養になると筋力低下に繋がる。咀嚼・嚥下機能低下（オーラルフレイル）により食べる事が苦痛となる場合もある。

低栄養予防の為に、早期に対策をとり健康を保つ事が大切です。

食事バランスをまずチェックしてみる。「さあにぎやか（に）いただく」

さ…魚 あ…油 に…肉 ぎ…牛乳・乳製品 や…野菜 か…海藻
い…芋 た…卵 だ…大豆 く…果物

※東京都健康長寿医療センター開発食品摂取の多様性スコア 毎日10種類中7種目指すと良い。

〈食事のポイント〉

●主食を減らず、毎食食べる

ご飯なら茶碗1杯、食パンなら1枚、麺類なら1玉、炭水化物はエネルギーをとるのに重要です。

●優先的にとりたいたんぱく質

たんぱく質は筋肉、内臓、皮膚など体のあらゆる組織を作る材料。ベジファーストは血糖値の急激な上昇を抑え、食習慣として取り入れている高齢者もいるが、全て食べられない場合、たんぱく質を多く含む主菜を残さないよう優先的に食べる事も必要。

●油も適度にとる

加齢とともに摂取エネルギー不足があるときに、油脂類は効率よくエネルギーがとれる。また排便をスムーズにする効果もある。

●BMIは標準22より高めが目標

高齢になるとBMIは標準よりもやや高めの方が健康というデータがあり、死亡率が低下する。

食事摂取減少、偏りがないかの気づきが、高齢者の低栄養予防に繋がります。



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」参照

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
一般社団法人 下京西部医師会内
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677
ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>
E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp

