

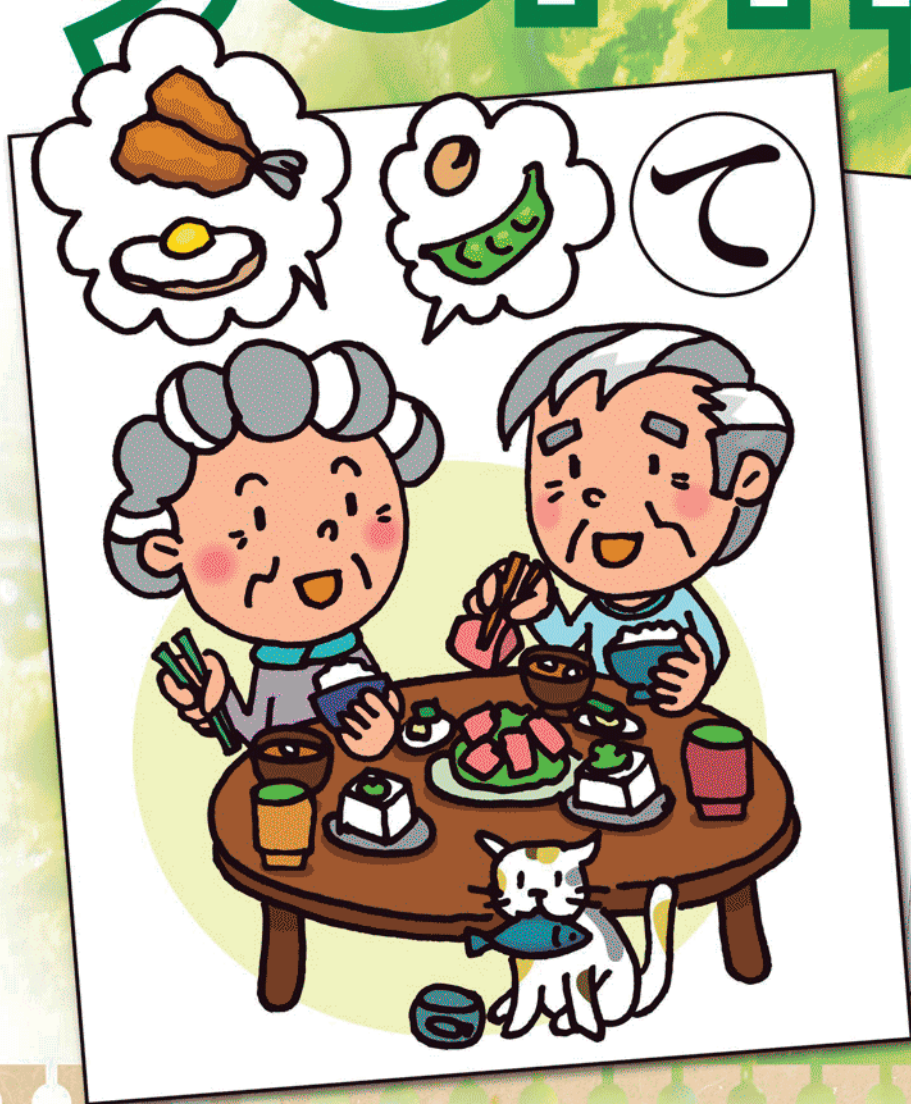
# すこやか大陸

50号  
2011

健康への切り札⑤

## 低栄養の予防特集

低栄養を予防し、  
元気はつらつ人生

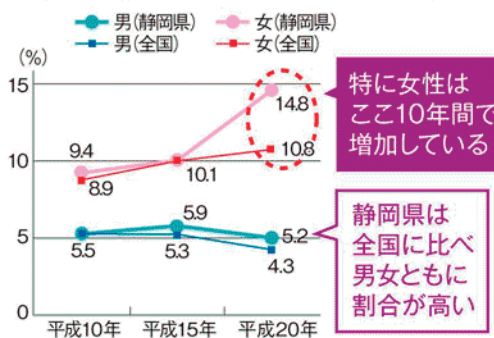


### 増加している 「やせ」に注意!

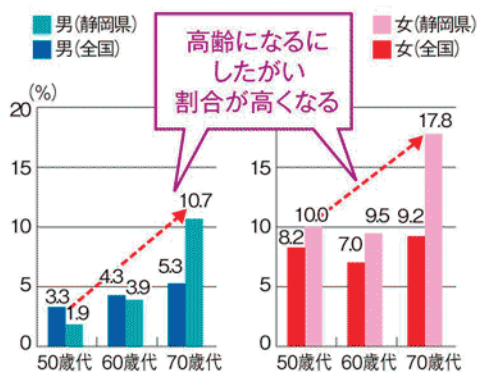
※「やせ」は低栄養の基準のひとつであるBMI（詳しくは中面をご覧ください）が18.5未満の状態をいいます。

出典：国民健康・栄養調査（平成10年、15年、20年）、  
静岡県県民健康基礎調査（平成10年、15年、20年）

#### 「やせ」の割合の推移（10年間）



#### 「やせ」の年代別割合（平成20年）



編集・発行／静岡県総合健康センター

協力 社団法人静岡県栄養士会

監修

独立行政法人国立健康・栄養研究所 高田和子

浜松医科大学名誉教授・常磐大学教授 青木伸雄

# 高齢者で問題となっている「低栄養」とは？

高齢者がQOL（生活の質）を維持し、自立した生活を続けるためには「**健康維持のための適切な栄養管理**」が不可欠です。

食生活において、高齢になるにしたがい、次のような身体的機能の変化がよくみられます。

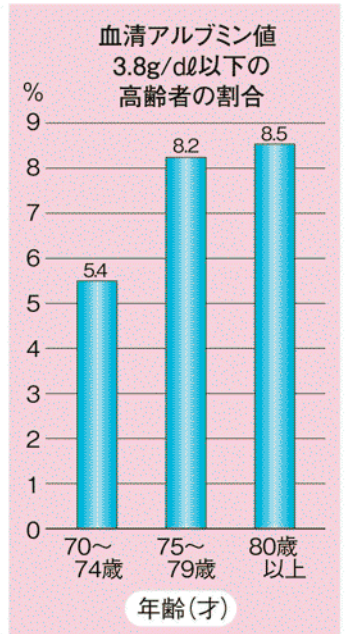
- ・食欲
  - ・かむ力、飲み込む力
  - ・腸の働き
  - ・味覚
- の低下

- ・唾液分泌量
  - ・消化液分泌量
- の減少

- ・嗜好の変化

偏食などが多くなると、自分では気づかないうちに「低栄養」状態（栄養素が不足した状態）になりやすくなります。

高齢者で問題となっている「低栄養」とは、**必要なエネルギーやたんぱく質が十分にとれていないこと**です。



出典：東京都老人総合研究所他「低栄養予防プログラムマニュアル」より

## 低栄養(状態)が引き起こす症状

- ・生活自立度の低下
- ・体重減少
- ・骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- ・体脂肪量の低下
- ・感染症を起しやすくなる
- ・血液中のタンパク質量が減少する低アルブミン血症（血清アルブミン値の低下）

## 体重測定や血液検査で「低栄養」がわかります！

### チェック1 あなたのBMIはいくつですか？

★BMIは、肥満の判定に用いられる体格指数で、成人の場合は、18.5以上25.0未満を生活習慣病になりにくい標準としています。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

例 体重50kgで身長160cmの場合 →  $\frac{50 \text{ kg}}{1.6 \text{ m}^2} = 19.5$

### 低栄養が疑われる体重の目安

身長	低栄養が疑われる体重 BMI: 18.5 未満
145cm	38kg
150cm	41kg
155cm	44kg
160cm	47kg
165cm	50kg

### チェック2 ここ6カ月で2~3kgの体重減少がありましたか？

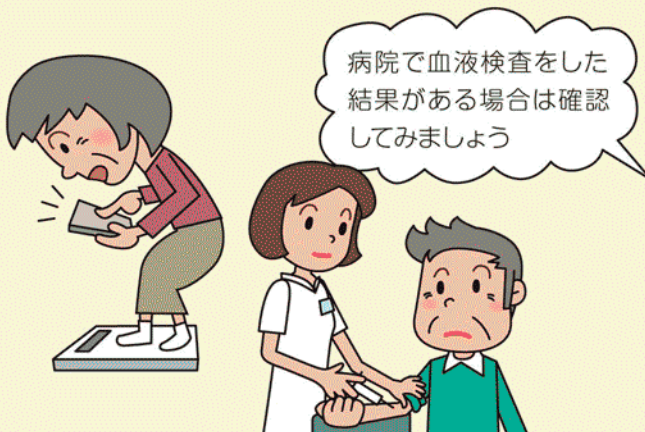
はい  いいえ

**BMI 18.5未満または6ヶ月間に2~3kg位の体重減少がある方は低栄養状態になっている可能性があります**

### 血液検査の血清アルブミン値はいくつですか？

※血清アルブミン値は「低栄養」の状態を把握する指標です

- 3.8g/dL以下 → **要注意**
- 3.5g/dL以下 → **低栄養状態**



アドバイス

## 食欲がないときは・・・

身体を動かす



- ①好きな物を、好きな時に好きなだけ食べましょう
- ②おかずを先に食べ、ごはんは食べられるだけにしましょう
- ③おいしく食べるためには「身体を動かす」ことも大切です

- ・家事や買い物など、日常生活の中でこまめにからだを動かしましょう
- ・明るく安全な日中にウォーキングをしましょう

→詳しく知りたい方は すこやか大陸43号「体のコアを鍛えよう!」に載っています

- ・筋力を維持するための運動を続けましょう

→詳しく知りたい方は すこやか大陸46号「ストレッチング特集」  
すこやか大陸47号「骨折・転倒予防特集」  
すこやか大陸48号「膝痛・腰痛予防特集」に載っています

おかず優先

好きな時に  
好きなだけ



※すこやか大陸はホームページからもダウンロード可能です  
<http://www.sukoyaka.or.jp>

これも大切!!

## 水分をしっかりとりましょう

こまめに水分をしっかり取ると、血液循環がよくなります。



水分が不足すると・・・

**脱水症状**や**便秘**に陥りやすくなります。  
**脳梗塞等**の大事に至ることも少なくありません。

高齢者は体内の水分調節がうまくできなくなるほか、のどの渇きを感じにくくなります。  
また、「頻回にトイレに行くことを気にして、「水分をとらない」ということにもいわれています。

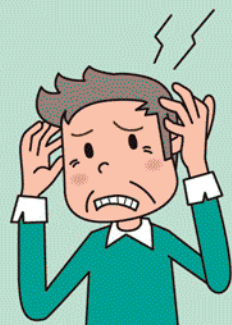
脱水症状



便秘



脳梗塞等



# 「食べ方・調理方法」にもひと工夫を!

よくかんで食べましょう

食事をするときには  
「嚙ミング30」  
一口30回以上  
嚙みましょう!



よくかんで食べると  
様々な効果があります!

唾液の分泌が良くなり、消化もよくなります



脳のはたらきが活発になり、認知症予防やストレス解消になります



免疫力が高まり体力もつきます



歯が20本以上ある  
いろいろなものが  
食べられます。

**目指せ「8020」**

**80歳で20本**



→詳しく知りたい方は すこやか大陸49号「健口体操でお口のケア特集」に載っています

## アドバイス

### かみにくいときは..

義歯が自分に合っているか等、  
口腔内のチェックもしましょう!

#### 切り方など

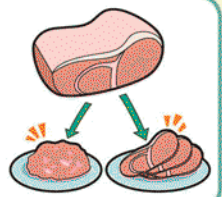
#### 野菜類

繊維が多くかたい根菜類は、「かくし包丁を入れる」「小さく切る」「つぶす」「おろす」などの工夫をする。



#### 肉類

ひき肉にしたり、うす切りにするか、野菜のひき肉あんにするのもよい。生クリームを入れて、ミキサーにかけテリーヌ状にすると食べやすくなる。



#### 調理方法

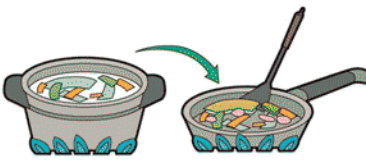
#### 煮物

時間をかけてゆっくり煮込むとよいが、圧力鍋を使うと短時間でやわらかくなる。



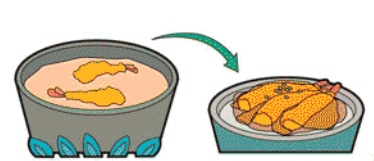
#### 炒め物

野菜などのかたい部分は、下茹でしてから炒める。



#### 揚げ物

衣がかたくて食べにくい場合は、揚げ煮やあんかけにする。



### 飲み込みにくいときは..

- ①やわらかく水分が少し多めの料理がよいでしょう
- ②ゼラチン、くずを使った料理は、のどの通りがよくなります
- ③和え物は、すりごま、ねりごま、みそなどの和え衣をたっぷり用います  
ただし、酢はむせやすいのでほどほどに
- ④汁物などの水分はむせやすいので、かたくり粉を用いてとろみをつけ、なめらかにしましょう
- ⑤お茶や水を飲むことが難しいときにはゼリーにしたり、とろみ調整食品などでとろみをつけましょう
- ⑥魚や肉料理などは、とろみをつけたソースやあんをかけると食べやすくなります
- ⑦少量ずつ何回にも分けて食事を食べましょう

やわらかい物を

とろみをつけて

少しずつ

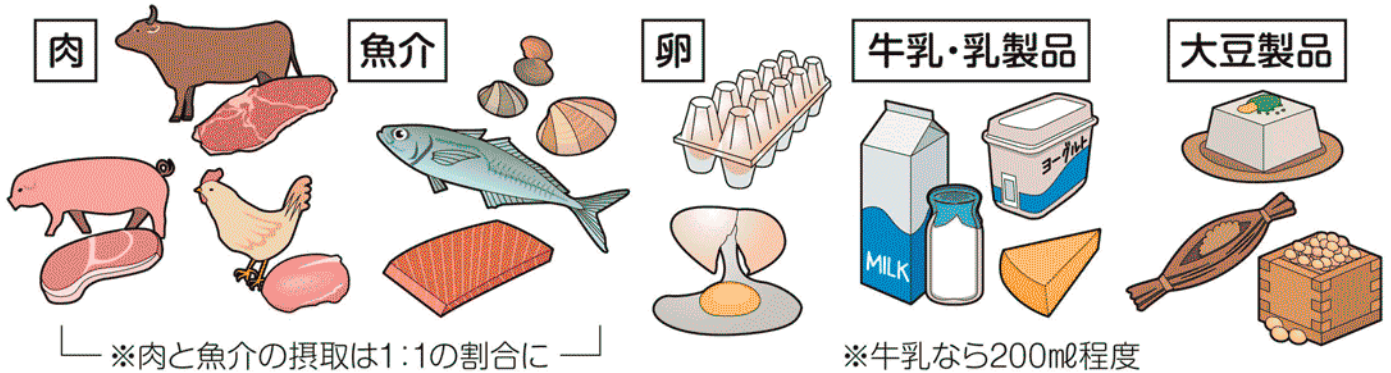
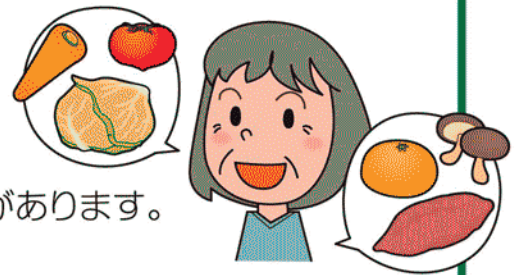


# すぐできる低栄養予防のポイント!

## 「食事」にひと工夫を!

### ①たんぱく質を多く含む食品を食べましょう

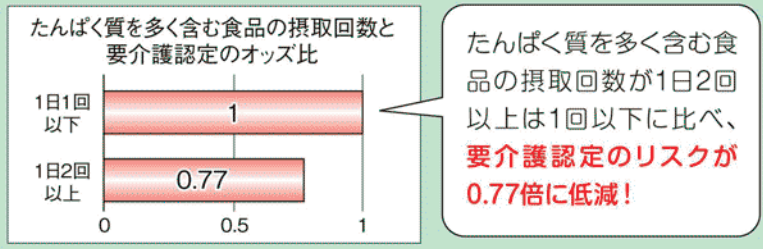
「低栄養」を予防するには、**たんぱく質を十分に摂取する**必要があります。たんぱく質を多く含む食品には、次のようなものがあります。



※肉と魚介の摂取は1:1の割合に

※牛乳なら200ml程度

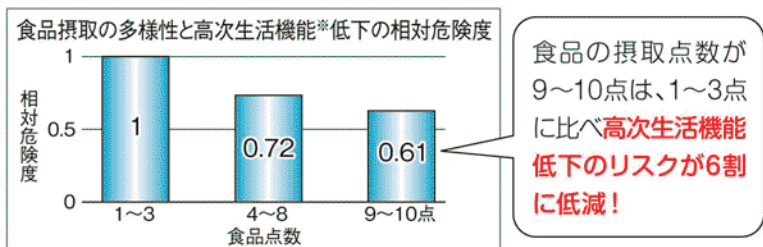
「静岡県における高齢者生活実態調査」(静岡県総合健康センター実施)のデータからは、「1日に1回以下しかたんぱく質を多く含む食品を食べない人」に比べて、「1日に2回以上食べる人」は**要介護になりにくい**ことが明らかになりました。



出典:高田和子他「厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)分担研究報告書」より

### ②いろいろな食品を食べましょう

食事の多様性が、地域で元気に暮らす能力(高次の生活機能)の低下を防ぎ、ねたきり予防にもつながります。「食事の多様性得点」(下表)で自己診断をしてみましょう。



出典:熊谷修他「地域在住高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連」日本公衆衛生雑誌  
※買い物、家事、金銭管理など

## チェック 今日の点数は? ~「食事の多様性得点」の出し方~

下記の10食品群について、今日の食事で**食べた場合は1点、食べていない場合は0点**をつけましょう。

肉	点	海草	点
魚介	点	大豆・大豆製品	点
卵	点	牛乳	点
イモ	点	果物	点
緑黄色野菜	点	油脂	点

※お米、パン、調味料、ジュース、酒などをのぞいて、私たちが口にする食品の約75%がこの10食品群から構成されています。

あなたの今日の点数 (10点満点)  合計  点

**1~3点** (Sad face icon)

好き嫌いが多いようです。「元気で長生き」が遠くなります。少しずつでも、いろいろな食品を食べましょう。

**4~8点** (Neutral face icon)

もう少しの努力で「元気で長生き」に近づきます。あと一歩頑張りましょう。

**9~10点** (Happy face icon)

たいへんよい食生活です。この調子で頑張りましょう。

# 「楽しさ」にもひと工夫を!

## ① 楽しく食事ができる環境づくりも大切です

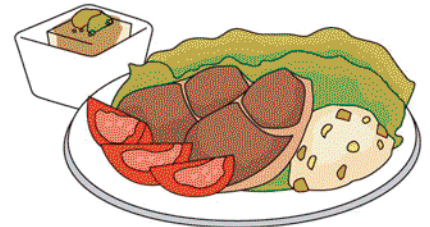
家族や友人と  
一緒に食事を

家族の笑顔や家族との会話、友人との会話は何よりも食をすすめます。



食器や盛り付け  
にもひと工夫

彩り豊かな盛り付けや、おいしそうな香りは、食欲を高めます。



## ② 生きがいや楽しみを見つけましょう

生きがいや楽しみは、日常生活にハリとうるおいを与え、「ずっと元気でいたい!」という思いを持続させてくれます。その思いが健康の維持に結びつきます。

毎日を  
積極的に  
活動的に



- ・趣味を持つ
- ・地域の活動に参加する
- ・ボランティアで社会貢献をする など

家族や友人と積極的に交流をもち、また社会活動に参加するライフスタイルを築くことも、高齢者の食欲を高め、健康を維持・増進するポイントです

※静岡県総合健康センターが実施した「高齢者生活実態調査」の結果から、ボランティア活動をしている人はQOL(生活の質)が高いことがわかっています。

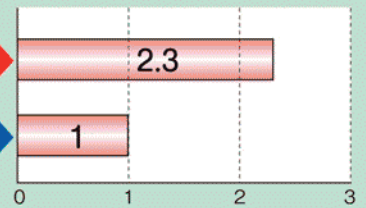
ボランティア活動を続けている人は、していない人に比べて、歳を重ねても自分が健康と感じられる可能性が2.3倍高いことがわかりました。

ボランティア活動を続けている人

2.3

ボランティア活動をしていない人

1



出典:竹内亮他(2011).第70回日本公衆衛生学会総会抄録集.日本公衆衛生雑誌,58(特別付録):p.289.より



施設紹介	料金 (9時~12時までの場合)
体育館	1,500円 (半面使用)
ホール(300席)	5,900円 (グランドピアノ、映像装置完備)
栄養実習室	1,900円
研修室(30,60,78席)	1,000円 (第1研修室 30席)

インターネットを利用して予約することができます。  
「とれるnet」  
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

**静岡県総合健康センター** 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) **施設予約 ☎055(973)7000**

財団法人しずおか健康長寿財団 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号  
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時