

高齢者健診

基本チェックリスト③
「栄養状態」をチェック

あなたの「栄養状態」は？

次の表は、65歳以上の方を対象に実施している高齢者健診の基本チェックリストの一部で、栄養状態を調べる項目です。2項目すべてに該当している方は、栄養状態が低下している可能性があります。

「栄養状態」基本チェックリスト		
質問項目 (11~12)		回答
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか？	1. はい 0. いいえ
12	体格指数 (BMI) が18.5未満である。 *BMIの算出方法 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1. はい 0. いいえ

※回答で「1」に該当しているほど「栄養状態」での問題が多いと考えられます。

血清アルブミン値の低下は
低栄養状態の可能性を示す

血清アルブミンとは、血液中に多く存在するタンパク質の一つです。

血清アルブミンは、加齢に伴い、徐々に減少していくため、高齢者の健康状態の一つの指標と言えます。

血清アルブミン値が3.8g/dl以下になると、低栄養状態の可能性が考えられます。

上記の質問項目2項目と血液検査で血清アルブミン値が3.8g/dl以下に該当の方は、低栄養状態にあると言えます。

高齢者の栄養問題は？

高齢になると、摂取する食品や献立が単一的になりがちです。そのため、どちらかという食べやすい糖質（ご飯やパン、麺類など）が中心の食事が多くなり、栄養のアンバランスがおこりやすくなります。

また、味覚が低下してくるため、味付けの濃い物を好むようになり、塩分や砂糖分を摂りすぎる傾向になります。その他にも、嚥下（のち）の中

の食物を胃に飲み下すこと）や咀嚼力（食物を、よく噛み砕く力）が低下することで堅い物や繊維の多い物を避けるようになり、肉・野菜・海藻などが不足しがちになります。

低栄養にならないために

同じ年齢でも、体型や生活環境などの個人差があるため、個々の食生活・嗜好・家庭環境などを考慮した食事が大切

① 主食・主菜はバランスよく！

主食は、エネルギー源になると同時に、体に必要なタンパク源になります。

魚・肉・卵・大豆製品なども良質のタンパク質が含まれていますので、毎食摂るよう心がけましょう。

果物、牛乳なども適度に摂り、ビタミン・ミネラルの補給に努めましょう。

② 食べたいものを食べたいときに！

少量ずつでも何度にも分けて食べたいときに食べたいものを摂るようにしましょう。ただ、偏りすぎると低栄養・

肥満などになるので注意しましょう。

③ 食事を楽しく！大切に！

食欲を増すためにも、楽しい雰囲気での食事をすることが大切です。

地域の行事ごとや交流会にも積極的に参加し、いろんな人と会話をしながら食事をすることが大切です。

④ 食物繊維をしっかりと！

高齢になると、腸管の働きが低下や食事が減少するため、便秘傾向になる人が少なくありません。

便秘を解消するため芋類や海藻、緑黄色野菜などを適度に摂りましょう。

いったん、低栄養状態になると生活機能が障害され、それがさらに低栄養状態を悪化させてしまいます。

健康で自立した生活を送るためにも、自分にあった食生活を確保し、元気でいきいきと過ごしましょう。



拳ノ川診療所行き バス時刻表



木	役場佐賀庁舎発 (午後1時) → 藤縄バス停 (午後1時20分) → 熊井バス停 (午後1時23分) → 伊与喜出張診療所前 (午後1時30分) → 市野々川経由 → 不破原バス停 (午後1時45分) → 小黒の川バス停 (午後1時50分)
金	役場佐賀庁舎発 (午後1時) → 鈴市場前 (午後1時25分) → 鈴出張診療所前 (午後1時30分)

※発車時刻は多少ずれることがありますので、ご注意ください。

○お問い合わせ 拳ノ川診療所 ☎55-7111