

## 高齢者の低栄養を防ぐ

高齢期には、わずかなきつかけで低栄養状態に陥りやすくなります。ここでいう低栄養は、たんぱく質やエネルギーが欠乏した状態のことです。

低栄養状態になると、筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにもかかりやすくなります。また、病気になる回数が遅く、薬も効きにくくなるなどの問題が生じます。

### ◆低栄養状態を引きおこすさまざま

#### 主な理由

- 歯が弱ってかみにくい
- かむ力、飲み込む力の低下
- 手の動きの衰え
- 買い物、食事づくりが困難
- 病気、けが
- 身近な人の死
- 認知症、うつ など

### ◆低栄養チェック

#### 質問①

あなたのBMI(体格指数)はい

くつですか？

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

÷身長(m)

#### 質問②

6カ月間で2〜3kgの体重減少がありましたか？

質問①でBMIが「18.5未満」か、質問②に「はい」と答えた方は低栄養状態になっている可能性があります。

また血液検査の結果、血清アルブミン値が3.8g/dlリットル以下の方も低栄養の疑いがあります。

黒潮町では、80歳代の男性の5.8%、女性の4.1%の方が低栄養のリスクがあるとの調査結果が出ています(平成26年日常生活圏域ニーズ調査より)。

### ◆低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- 主食(ごはん、パン、めん類など)と主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)を毎食しっかり食べましょう。
- 食欲のない時には、エネルギーとたんぱく質が多く含まれる食品(牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、まんじゅうなど)を食べましょう。

- 口腔ケアや運動・身体活動、栄養(睡眠)の生活リズムを整えましょう。
- 1カ月に1度は体重を測りましょう。

● 食欲がない時には、好きなものを食べましょう。

● 脱水を予防するために水分を十分とりましょう。

● 「食べることを楽しむ、やりたいことが自分でできるようにしましょう。

### ◆たんぱく質食品の1日量の例

高齢者に不足しがちなたんぱく質食品の1日に必要とされる推奨量です。

肉/豚バラ薄切り肉4枚(100g)

たんぱく質約14g

魚/鮭の切り身、一切れ(80g)

たんぱく質約17g

卵/1個(50g)

たんぱく質約6g

豆腐/木綿豆腐3分の1丁(100g)

たんぱく質約6.6g

牛乳/1本(200ml)

たんぱく質約6.6g

これらの肉、魚、卵、豆腐、牛乳すべてを摂取すると、高齢者(女性)が1日に必要なたんぱく質量、

約50gになります(男性は60gが推奨量です)。

野菜や主食とバランス良く食べましょう。

「食べる」ということは、栄養をとることだけが目的ではありません。それ以上に大切にしたいことは「食べる楽しみ」です。旬の食材や好物を食べる楽しみはもちろんのこと、家族や友人と食卓を囲む楽しみ、食べたいものを考え、買い物をして料理をつくる。生活のあらゆる場面の「食べる楽しみ」を大切にすることで、身体や頭を使ったり、人と交流する機会が少しずつ増えていきます。そうすることで心身の老化を防ぎ、生活の質を向上することにつながります。いつまでもいきいきと暮らしていくために、低栄養を防ぎましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

43-2836(直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

55-7373(直通)