



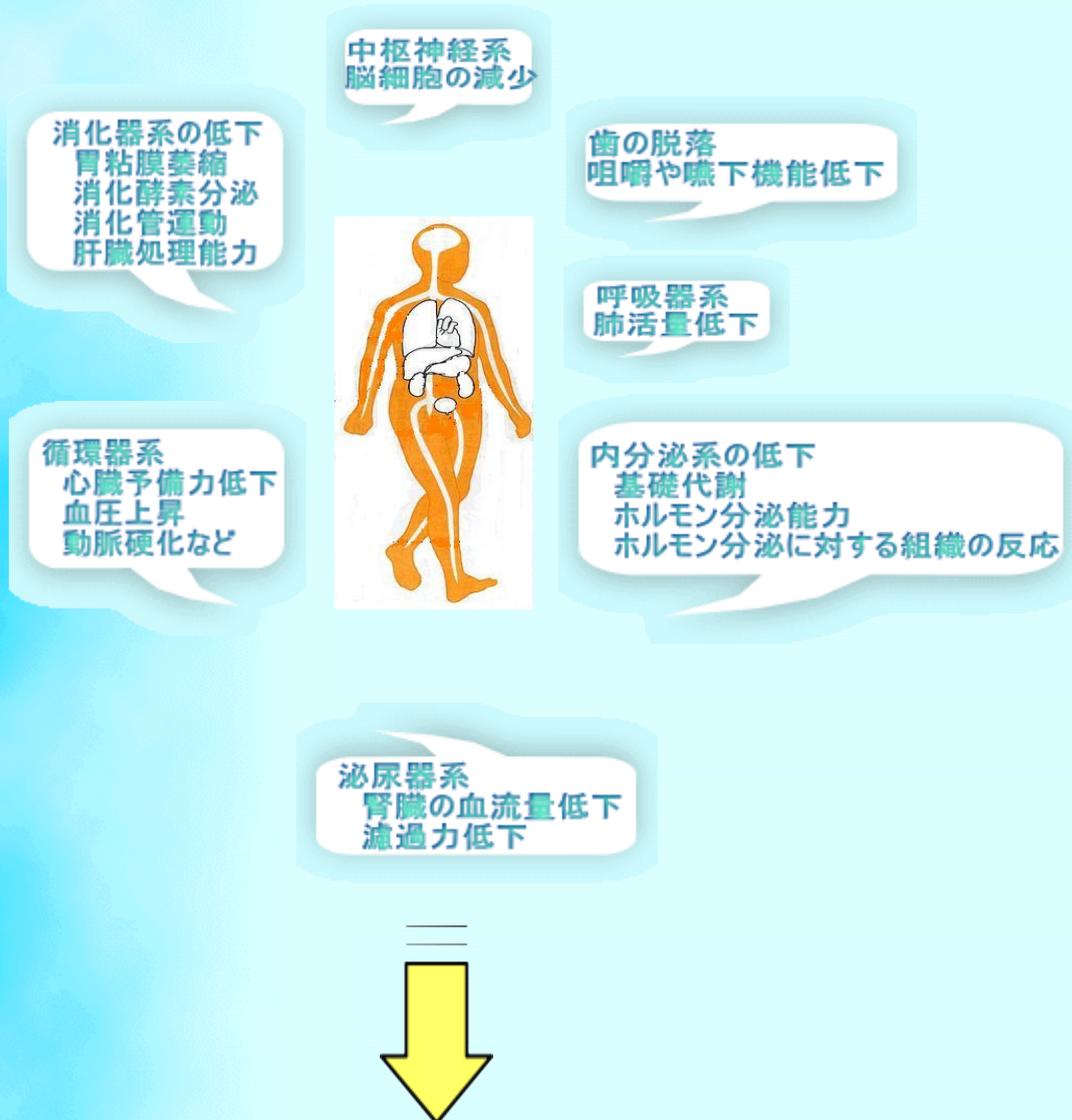
高齢者の食生活アドバイス



—食べることを楽しんで、いきいき元気に過ごしましょう—

老化とともに体細胞の数が減少し、機能が低下することが知られています。
個人差は大きいのですが、気づかないうちに栄養補給不足から日常生活の質が低下する危険性が隠れています。
食生活を見直して、いつまでも元気で過ごしましょう！！

▶▶ 生理機能の低下のいろいろ



栄養補給の不足＋日常生活機能の低下

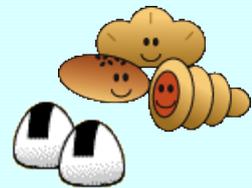
▶▶ 低栄養(Protein energy PEM)と日常機能の低下

エネルギーとたんぱく質が共に不足した「たんぱく質エネルギー栄養障害」が高齢者の食生活上問題だといわれ、これを予防することが重要です。
低栄養に陥ると、筋力や体力、免疫力が低下して、転倒や骨折・病気に罹りやすく、すでに何かしらの病気を持つ人は「認知症」や「寝たきり」などの自立した生活が困難になってしまう原因にもつながります。

▶▶ 低栄養を防ぐ食生活のポイント

①食事を抜かない

食事を抜くと必要な栄養素の補給がむずかしくなります。
食が進まないときは4~5回/日に分けるのも方法のひとつです。



②食事時間を規則正しく

規則正しい食事は身体と心の一日のリズムをつくり、胃腸の働きが整えられます。

③食事は家族や仲間と一緒に

おしゃべりをしながらの楽しい食事で食欲を高めることにもつながります。

④主食を忘れずに(ごはんやパン、麺)

主食は一日を活動的に過ごすエネルギー源です。

⑤主菜(魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質のおかず)をしっかり

主菜を一日に最低3つ摂りましょう。



⑥牛乳・乳製品を毎日

カルシウム補給に欠かせない乳製品です。

⑦咀嚼や嚥下機能にあった食べ方を

咀嚼(かむ)や嚥下(飲み込む)の機能低下がある場合はお粥にしたり、一口大に刻んで食べやすくする工夫をしましょう。
水分でむせるときは市販のトロ調製食品の利用も。

しっかり食べて低栄養を予防しましょう

「食事バランスガイド」に沿ってしっかりと栄養を補給しましょう



例えば……

エネルギー1800±200 キロカロリーだったら

主食……ご飯(普通盛り)1杯/食又は

パン4枚切り1枚又は玉うどん1玉

副菜……野菜、きのこ、いも、海藻料理から5皿程度/日

主菜……魚、肉、卵、大豆料理から3皿程度/日

果物……みかんで2個程度/日

牛乳・乳製品……牛乳で1カップ/日

農林水産省「シニア世代の健康な生活をサポート 食事バランスガイド」より

※おまけその1 「水分補給」

高齢者で頻尿傾向だといふ水分の補給を渋りがちですが、一日に約2リットル程度はお茶や水などでこまめな補給を心がけましょう。

※おまけその2 「適度な運動のおすすめ」

バランス良い食事でたんぱく質を補給していても、筋肉に使われにくくなります。

筋肉トレーニングやリハビリテーションで筋肉の減少を防ぎましょう。

カルシウムについても補給とともに日光にあたり、筋肉を動かすことで骨への沈着が促せます。