



低栄養

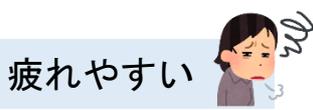
高齢になると様々な要因で食欲が低下し食事量が少なくなり、低栄養になる高齢者の方がいらっしゃいます。低栄養になってしまうと主に以下のような症状が現れるようになります。



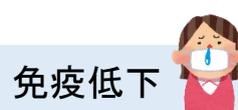
体重減少



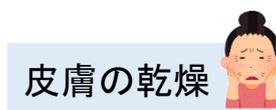
筋肉減少



疲れやすい



免疫低下



皮膚の乾燥

低栄養状態が続くと筋肉量が低下する「サルコペニア」、骨や関節、筋肉の障害により日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」、さらに寝たきりになり介護が必要な状態になる恐れがあります。

📌 高齢者は一度食欲が低下してしまうと食欲を回復させることが困難な為、高度な低栄養になる前に低栄養であることに気づき改善していく必要があります。

低栄養になる要因

低栄養になる要因として以下のようなことがあります。

★加齢的要因

- ・ 噛む力、飲み込む力の低下
- ・ 腸の働きの低下
- ・ 味覚低下

食欲低下
食事量低下

★環境要因

- ・ 高齢者夫婦世帯や高齢者の一人暮らし
- ・ 買い出しや調理が大変
- ・ 毎日同じような食事の内容
- ・ 1人だから簡単に済ませている

栄養バランスの偏り
食事量低下



低栄養チェック

低栄養であるかどうか最近の体重の状況や身長、体重をもとにチェックをしてみましょう。

① **体重の減少** : 過去3カ月で体重が3kg以上減少

② **BMI** : BMIが19未満 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

(簡易栄養状態評価表の項目より)

📌 ①②に該当する場合は低栄養の可能性ががあります。低栄養の目安としてお考え下さい。過度な体重の減少、過度なBMIの低値の場合は医師への受診をおすすめします。

エネルギー、たんぱく質摂取量

低栄養の予防・改善には主に「**エネルギー**」「**たんぱく質**」の摂取が重要です。

「日本人の食事摂取基準2015年版」では70歳以上の1日摂取量は以下の表のように示されています。※医師の指示で食事の制限がある方は異なります。医師の指示に従って下さい。

	男性	女性
エネルギー	1850~2200kcal	1550~1750kcal
たんぱく質	60g	50g



エネルギーは身体活動レベル(活動量)により異なります。左の表は高齢者の一般的な身体活動レベルIとIIのエネルギー摂取量の値になります。

低栄養の予防

ポイント1 バランスの良い食事

丼ものやめん類、パンだけで食事を済ませるのではなく、主食(ご飯、パン、めん類)、主菜(肉・魚など)、副菜(野菜、果物)の揃ったバランスの良い食事をしましょう。主食のみの食事になってしまうと筋肉の材料となる「たんぱく質」、体の調子を整えてくれる「ビタミン、ミネラル、食物繊維」などが不足してしまいます。同じものを食べるのではなく、様々な食材を選択することでまんべんなく栄養素が摂取出来ます。



ポイント2 1日3食しっかり摂取

1日3食しっかり摂取し食事量を確保しましょう。食が細くて1度に多くの量を摂取出来ず、1日の食事量が少ない方は1回の食事量を無理に増やすのではなく1日4食、5食と食事の回数を増やしてみましょ。1回の食事が少量でも回数を増やすことで1日の食事量が確保できます。

ポイント3 こまめな体重の測定

表面で記載したように体重は低栄養の目安として活用出来ます。自宅で簡単に計測が可能なのでこまめに体重を計測し、低栄養を予防しましょう。



低栄養の改善

低栄養になってしまった場合は「エネルギーの確保」が最優先

エネルギーUPのポイント

★食事量、食事回数を増やす

1度に多くの量を摂取出来ない方は食事回数を増やしてエネルギーUP

★ひと工夫でエネルギーUP

ご飯：白米ではなく炒飯やあんかけご飯、納豆ご飯など味のついたご飯に変更

サラダ、和え物：マヨネーズやドレッシングを活用

めん類：そばはエネルギーが少ないため、うどん、パスタ、中華麺を選択

大豆製品：豆腐そのものではなく揚げ豆腐や油揚げを使用する

調理方法：ゆで、蒸しより炒め、揚げに調理方法を変更

エネルギーの多い部位：鶏肉→もも肉、手羽 牛肉、豚肉→バラ肉、ロース、サーロイン

★栄養補助食品を使用

普通の食事からの摂取が難しい方は、栄養補助食品を活用してみましょ。

飲み物やゼリー、パウダーなどがあり少量でエネルギーやたんぱく質が補うことが出来ます。

脱水に注意

低栄養になると同時に脱水になる可能性が高くなります。季節や室内、屋外関係なくこまめな水分補給を心がけましょ。



 今回記載した内容は主に食事制限のない方が対象になります。医師からの食事制限がある方は一部異なりますのでご注意下さい。