

平成30年10月31日放送



## 高齢者の低栄養について

土浦協同病院なめがた地域医療センター 管理栄養士 田山優子

司会者：今日は、高齢者の栄養についてお話を伺いたいと思います。

田山：早速ですが、健康な食事というとどんな食事をイメージされますか？

司会者：なるべくカロリーを抑えた食事が身体にいいというイメージがありますね。

田山：そうですね。メディアでも健康な食事として低カロリー食品の紹介や、ダイエットの特集などを目にする事が多いと思います。もちろん日本全体で男性30%、女性20%が肥満であり、そのような食生活が必要な方もいらっしゃいます。その一方で、70歳以上の高齢者の5人に1人は栄養不足といわれており、これから気を付けていかなければいけない問題となっています。今回はその問題についてお話ししたいと思います。

司会者：この豊かな時代に、栄養不足があるのでしょうか。

田山：高齢になると、だんだん食べる量が少なくなってくる、あっさりしたものを好む傾向がありませんか？あまり動かないから、お腹が減らないからと食事を抜いてしまう方もいらっしゃいます。こうして1日に必要な食事の量・栄養量が不足してしまいます。

司会者：確かに、食事の量が減って、やせてくる方もいらっしゃいますね。

田山：そうですね。栄養不足とは見た目だけではなく、体の中のたんぱく質や筋肉が減ってしまうことです。これによって、免疫力・抵抗力が下がって病気にかかりやすくなる、筋肉が減って体を支えられずに転んでしまい骨折をしてしまうなど、入院のリスクもアップしてしまいます。

司会者：自分の身体の状態を知るための方法はありますか？

田山：入院や骨折のリスクがあるか判断し、改善できるように支援していこうという「フレイル」という基準があります。次の5つの項目のうち、3つ以上当てはまる方は病気になりやすく、治りにくい状態、フレイルと言えます。特に注意が必要です。

司会者：皆さんも一緒に数えてみましょう。

田 山：1年で4.5 kg以上の体重減少、最近疲れやすいと感じる、日々の生活の中で動く量が減った、歩くスピードが遅くなった、握力などの筋力が低下したと感じる。以上の5項目。みなさんいくつあてはまりましたか？

司会者：この項目に思い当たることがある方は注意が必要だということですね。

田 山：そうですね。ただ、フレイルは病気やけがを発症する1歩手前です。この段階のうちに、生活習慣や食生活を見直すことで大きな病気や障害を受ける可能性を低くできます。きちんとした食事を心がけることもその重要な対策の一つです。

司会者：具体的にはどんな食事を心がけたほうがいいでしょうか？

田 山：おかずはたくさんあるのに、よく見たら野菜のおかずばかりということ、皆さんの自宅ではないでしょうか？食事の時には毎回たんぱく質を多く含む食品を食べて頂きたいと思います。肉・魚・卵の動物性食品、または納豆・豆腐などの大豆製品は筋肉や骨、免疫細胞のもとになり、毎日少しずつ体が生まれ変わっていく材料となります。手のひらに載るくらいの量が1回分の目安です。このたんぱく質のメインのおかずは、ごはん・パン・麺などのおかずと野菜のおかずを加えて1食分としてイメージしてください。

司会者：高齢の患者さんは、これを実践するのが難しいということですか？

田 山：それでは、高齢の方はどんな食環境にいるのか、考えてみたいと思います。たとえば足が痛くてうまく動けないことを想像してみてください。スーパーに買い物に行ったらどんな食品を買いますか？

司会者：なるべく買い物に来る回数を減らすために、日持ちのするものをまとめて買っておこうとするでしょうか。

田 山：そうですね、それに加えて重いものを運べない、台所に立って食事の用意をするのが負担だと感じる方もいらっしゃると思います。そうすると、軽くて日持ちがして、簡単に済ませられる食品を選ぶ傾向が強くなります。持ち帰るのに重い牛乳やヨーグルト、卵、豆腐類、調理しなければならず消費期限も短い生鮮の肉や魚を自然に避けてしまうのです。そうすると、1つで満足感が得られやすい菓子パンやインスタント麺、またお菓子などに偏ってしまいます。

司会者：なるほど。避けてしまうのは、先ほど、高齢者に不足しがちな食品、大切な食品として挙げられた、タンパク質の食品ばかりですね。

田 山：買い物の支援をするだけでも、高齢者の栄養状態の改善は望めます。最近では、スーパーによっては買ったものを自宅まで配送してくれるサービスもあります。

司会者：最近コンビニでも宅配サービスを見かけますね。

田 山：そうですね。ご自身で注文されるのももちろんですが、ネットスーパーなどを利用すれば遠く離れたところからご家族を支援することもできます。

また、食事の支度をするのが難しくなってきた、硬い物が食べにくい方は魚の水煮缶詰や鮭フレーク、鶏そぼろや、レトルトハンバーグを利用していくのもいいと思います。簡単で、賞味期限も長く、やわらかくて安全にたんぱく質を摂取できます。普段の食事にたんぱく質の食品を+1品することで、栄養価がぐっと上がります。

司会者：ほかに気を付けたいことはありますか。

田 山：高齢の方がご自宅で用意する食事は、和食に偏る傾向がみられます。和食はもちろんユネスコ世界文化遺産に認定されるほど、世界から注目された健康食です。ただ、先ほどもお話ししたように、野菜の煮物に味噌汁とごはん…と野菜のおかず偏ってしまう方が多いのが残念なところですね。

司会者：ここに先ほどのたんぱく質の食品を1つ加えるのですね。

田 山：その通りです。また煮る・焼く・ゆでるなどの料理だと油の使用量も少なくなりますが油も大切な栄養素です。

司会者：だんだん脂っこいものが苦手という方も増えてくるとは思いますが。

田 山：油というと、揚げ物や中華料理のようなこってりとした炒め物をご想像される方も多くいらっしゃいますね。例えば、卵は温泉卵ではなく卵焼きにすれば、油が自然にプラスされますね。油揚げや生揚げ、がんもどきなど油で調理してある食品を利用するのも良いです。また、おひたしややっこ豆腐に少しごま油をかけてみてください。さっぱりとしていても油が加わり栄養価が高くなります。さらに、ハンバーグやグラタン、スパゲティ、オムライスなどの洋食を組み入れることで、油脂や動物性食品を自然に摂取することができます。

司会者：こういった食品もコンビニやスーパーで手に入れることができるので、知っていればいざというときに、選択肢が増えますね。

田 山：最近の研究では、日常的に食べている食品が決まっていて、一日に食べる食品の数が少ない方より、様々な料理でたくさんの種類の食品を食べている人の方

が、老化のスピードが遅いというデータもあります。冷凍食品、お惣菜、缶詰やレトルト食品などを活用することは、とても有効だと思います。

司会者：今現在のお食事、これからの食事を考えるきっかけにしていただければいいですね。

田 山：今回お話しさせていただいたことは、高齢者にとって病気になりにくい体や病気になった時に戦う体力のある体をつくるためのお話です。現在疾患のために食事療法を行っている方もいらっしゃると思いますので、ご不安なことがあれば主治医の先生や管理栄養士にご相談ください。

たくさんの食材や料理を美味しく楽しむことは、いつまでも豊かで健康な生活をおくることにつながります。いつまでも元気にお食事を楽しんでくださいね。