

# 高齢者の食事

～ 低栄養にならないために ～

低栄養：栄養失調ともいい、エネルギーやたんぱく質などの栄養素が、身体が必要とする量に達していない状態

高齢期の食欲不振は低栄養状態につながります。食事できちんと栄養をとり、老化を先送りしましょう。

## ○低栄養状態セルフチェック（国立長寿医療研究センター・健康日本21（第2次）より）



肥満の人でも、普段の食事でたんぱく質が足りないと低栄養になるげな！？  
下の □ 欄をチェックして、低栄養かどうかみちょこかね！

- いつも食欲がなく、毎日の食事が楽しめない
- この半年で体重が2～3kg以上減った
- BMIが20.0未満（BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）  
〔例 体重40kg・身長150cmの人〕  
〔BMI＝40÷1.5÷1.5＝17.8（低体重）〕
- 血液検査で血清アルブミン値が3.8g/dl以下

BMI	判定
20.0未満	低栄養傾向
21.5以上～25未満	理想体重*
* 日本人の食事摂取基準2015に基づく	
25以上	肥満

血清アルブミン値	栄養状態
3.8g/dl以下	低栄養
3.9g/dl	低栄養予備軍
4.0g/dl以上	良好群

※以上の項目のうち、思い当たる項目があった方は、低栄養又は低栄養の恐れがあります。

## ○チェックが1つ以上あった方へ

高齢者は様々な理由で低栄養に陥ります。きちんと原因を把握して対処しましょう。

### 身体的な理由

- ・噛む力、飲み込む力の低下
- ・病気やけが、手術など
- ・足腰が衰えて活動量が減り、空腹を感じにくい



### 精神的な理由

- ・食べたいと思うものがあまりない
- ・うつ状態
- ・認知症



### 環境的な理由

- ・経済問題
- ・友人との付き合いがあまりない
- ・一人暮らし（食事を作るのが面倒）

## 低栄養



## ○低栄養予防の生活習慣

### 定期的に体重計に乗る

定期的に体重を量り、自分が気づかないうちに体重が減っていないか確認する



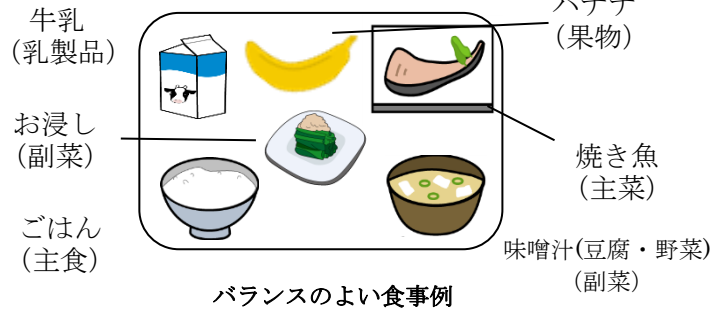
### 規則正しい生活リズムをつくる

朝食から1日3食バランスよく、決まった時間に食べる  
食欲がない時は、おかずから先に食べる



### 活動量・運動量を増やす

散歩や体操、趣味を楽しむなど、活動的な生活をする



## ○低栄養予防のための口腔ケア

### いつまでもおいしく食べるために

#### ・毎食後すみずみまで歯みがきをする

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを利用して歯垢を取り除く



#### ・義歯（入れ歯）の手入れをする

毎食後、口からはずして、入れ歯専用のブラシでしっかりと洗う  
就寝時は、洗って水の中に入れて保管する  
3日に一度は入れ歯専用洗浄剤の溶液につけておく



#### ・舌についた汚れを除去する

細菌の繁殖防止には舌の清掃も大切  
歯ブラシや舌清掃用ブラシなどを使って1日1回を目安に行う  
（舌の表面はととても傷つきやすいので、軽い力で行う）



#### ・定期的に歯科健診を受ける

虫歯や歯周病がなくても、歯科健診を定期的に受ける  
（義歯の調子・歯石除去など）



### ～ 脱水に注意 ～

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなることなどから、脱水症状を起こしやすいです。  
こまめに水やお茶を1日約1.5Lが目安です。  
（水分制限がある方は医師や栄養士にご相談ください。）