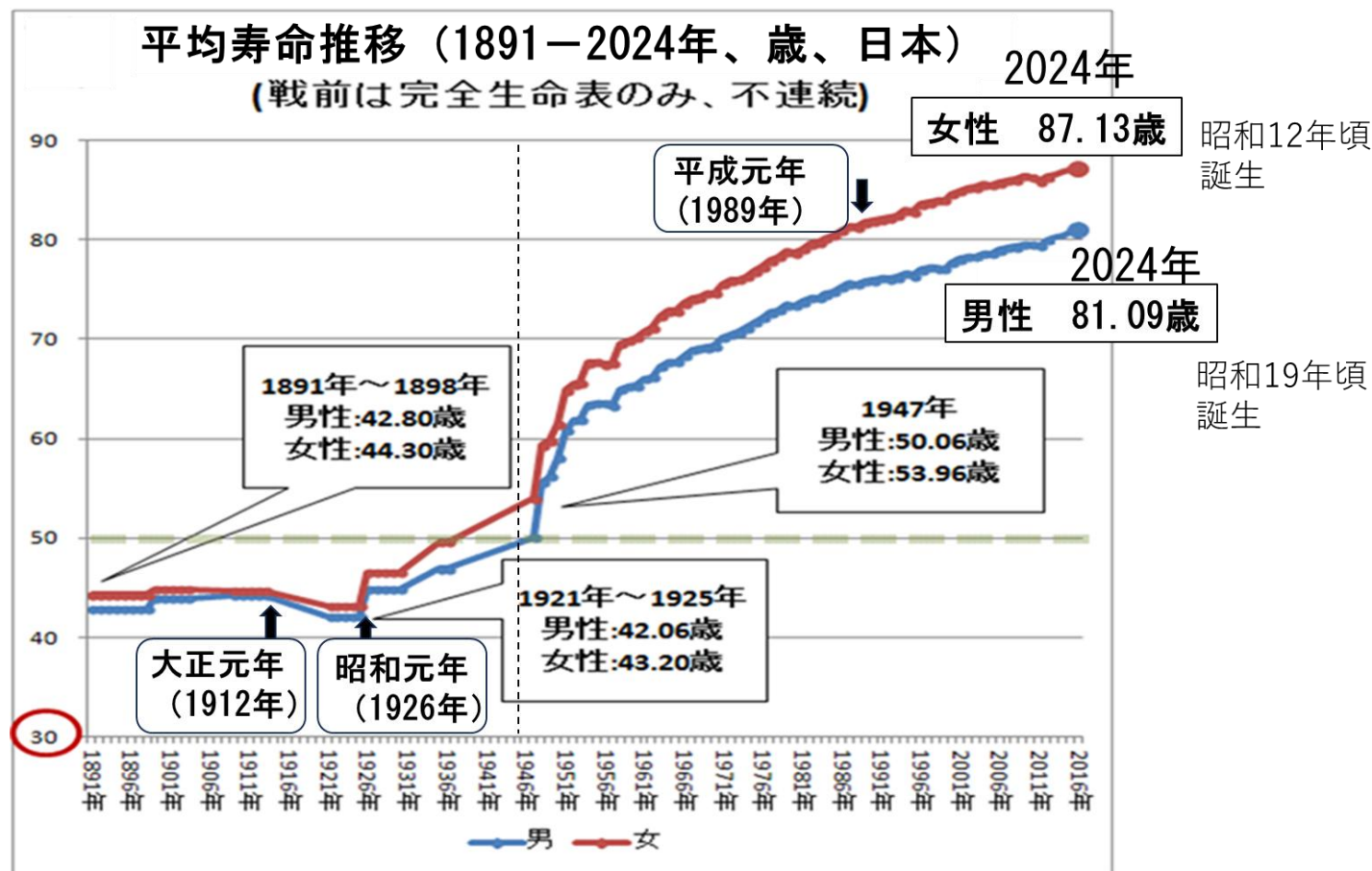


## 『シルバー世代の食生活あれこれ』

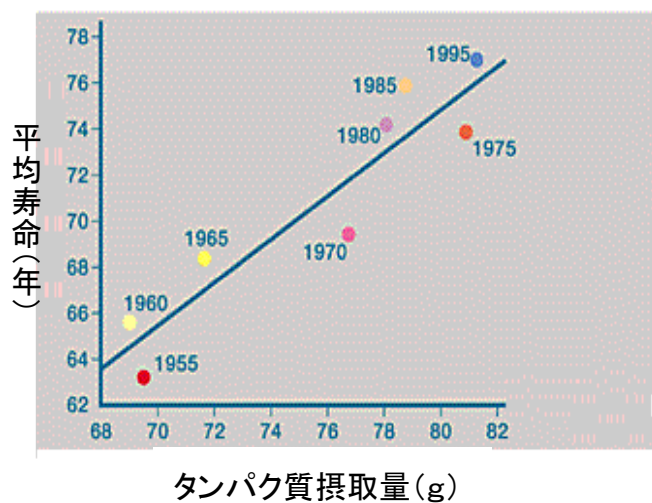
西堀 すき江

## 1 はじめに

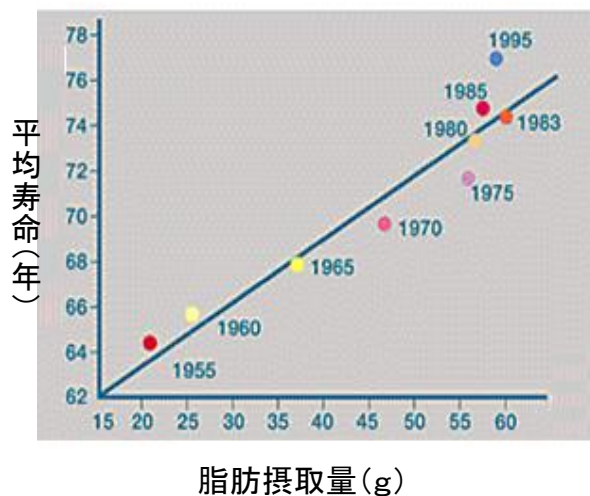
## 【日本の現状】

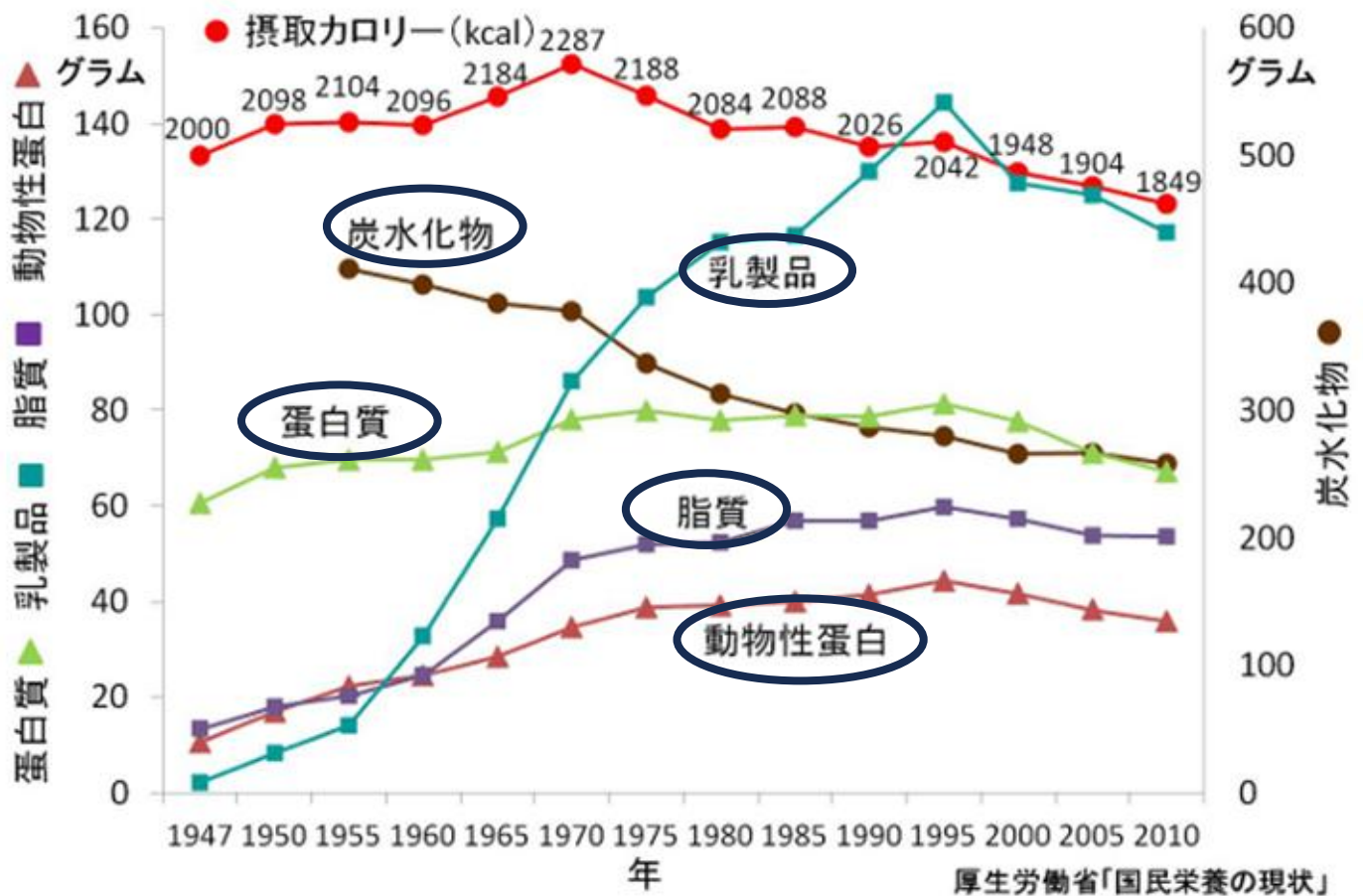
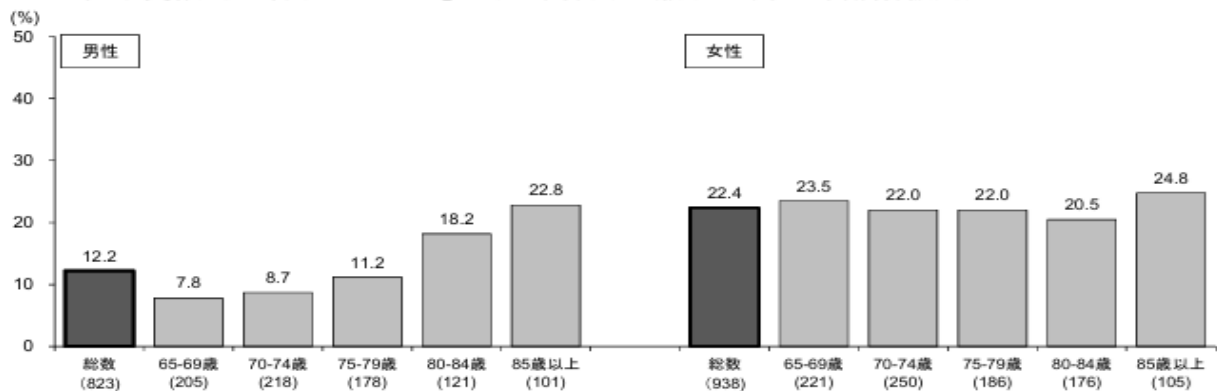


平均寿命とタンパク質摂取量



平均寿命と脂肪摂取量



低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20 kg/m<sup>2</sup>) の割合 (65 歳以上、性・年齢階級別)

(参考) 「健康日本 21 (第三次)」の目標 低栄養傾向 (BMI 20 以下) の高齢者の減少  
目標値: BMI20 以下の高齢者 (65 歳以上) の割合 13%

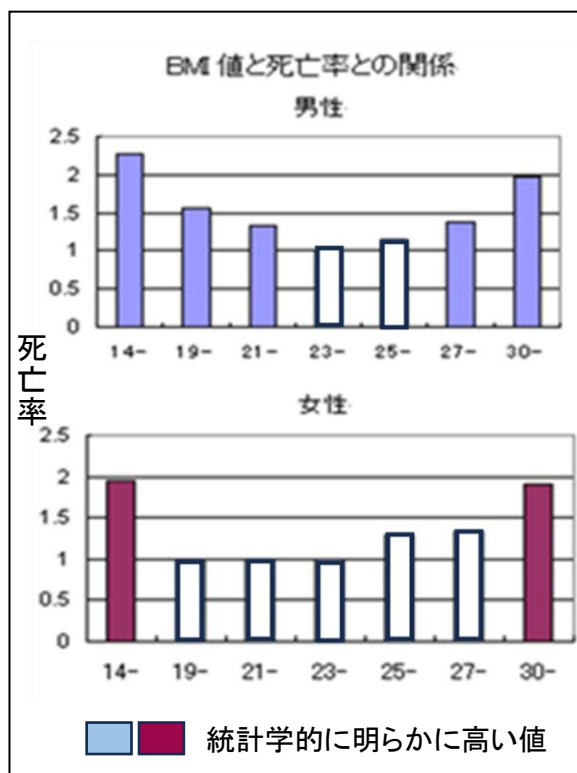
$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢	低栄養の心配あり	目標とする範囲	肥満
50～64 歳	19.9 以下	20.0～24.9	25.0 以上
65～74 歳	21.4 以下	21.5～24.9	25.0 以上
74 歳以上	21.4 以下	21.5～24.9	25.0 以上

(厚生労働省『日本人の食事摂取基準』(2020年度版より))

Year	総数 (%)	男性 (%)	女性 (%)
平成 23年	18.2	13.2	22.2
24年	16.5	11.7	20.5
25年	16.8	11.9	20.8
26年	17.8	13.7	21.4
27年	16.7	12.1	20.6
28年	17.9	12.8	22.0
29年	16.4	12.5	19.6
30年	15.8	10.3	20.3
令和 4年	16.8	12.4	20.7
5年	17.6	12.2	22.4

部位	周期(目安)
胃・腸の粘膜	3～5日程度
皮膚	約 1 ヲ月
血液(赤血球・白血球・血小板)	数日～4 ヲ月程度
肝臓(肝細胞)	半年～1 年程度



## ① 65歳～74歳の食事

## 意識して取りたい栄養素

- ## ② 75 歳以上の食事

## 意識して取りたい栄養素

-

## フレイル予防を目的として必要なたんぱく質の算出

- ① 標準体重(BMI=22)の算出 【例】 体重 60kg、身長 160cm  $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = \underline{56.32\text{kg}}$
- ② 必要なたんぱく質(g)は標準体重 1kg当たり1gとして計算 【例】 BMI  $56.32\text{kg} \times 1\text{g} = \underline{56.32\text{g}}$



肉や魚 80～100g程度食べると、15g前後のたんぱく質を摂取することができる。

タンパク質は穀類(ご飯類)、野菜類、豆類、乳製品に含まれるので、1回の食事で約20g、3回の食事で約60g、摂取することができる。間食にアイスクリームやチーズ等も良い。

## (2) 栄養指導の歴史的変遷

### ①『粗食はヘルシー』?

昔から、年を取ったら『粗食』を美德とし、近年では、痩せ願望のため、脂肪を気にする人がいる。

### “注意”

ご飯にみそ汁、干物や豆腐に青菜のお浸等の粗食は、高齢者にとって

低栄養を招き、筋肉量を減らし、免疫力を低下させ、感染症等にかかりやすくなる。

➡ 日本の長寿者の特徴は、動物性たんぱく質(特に肉類)の摂取割合が高い。

### ②『1日30食品』のスローガン

1985年に当時の厚生省から発表された「食生活指針」に、健康づくりの基本として、1日30分の運動習慣、1日30分のリラックスタイム、1日30種類の食品を食べましょうという内容であったが、2000年にはこの目標は正式に削除された。

➡ 今は『15～17食品を目安』に摂取するのが良い

### ③『水分摂取量は、1日3L』? ➡ 高齢者の水分補給は、一人ひとりの状態に合わせて行う

高齢者の1日に必要な水分量は体重1kg当たり30mlが目安

【例】体重50kgの高齢者の場合  $50(\text{kg}) \times 30(\text{ml}) = 1,500(\text{ml})$

○水分摂取量の内訳・・・食事から約600ml、飲料から約900ml

○体内水分の減少は脱水のリスクを高める他、体温調節機能の低下や、薬の副作用が出やすく



なる等の影響がある。

○目安量はあくまで一般的な数値であるため、健康状態、生活環境により必要な水分量は異なる。

○発熱、嘔吐、下痢等で水分を多く失った場合は、水分補給が必要である。

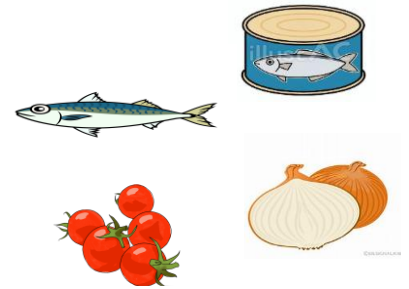
○むくみがある場合、心臓や腎臓に疾患がある場合は、医師の指示に従って水分量を調整する。

### (3) 血液サラサラ食品と活性酸素消去食品

#### ① 血液サラサラ食品(魚の血液サラサラ効果は、野菜の4倍程度ある)

【魚】 青魚全般(トロ、サンマ、サバ、イワシ、鰻)、魚の缶詰(鯖缶、シーチキン等)、魚の佃煮、煮魚、ウナギのかば焼き等。

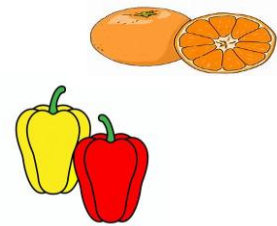
【野菜】 玉ねぎ、にんにく、メロン、トマト、ピーマン、ブロッコリー、ニラ、ネギ、納豆等。



#### ② 活性酸素消去食品(抗酸化食品)(果物の抗酸化活性は、野菜の2倍程度強い)

【果物】 レモン、キウイフルーツ、イチゴ、パパイヤ、オレンジ、ミカン、夏ミカン、プラム、スイカ等

【野菜】 赤ピーマン、はなびらたけ、ブナシメジ、トマト、わけぎ、納豆、玉ねぎ、大根、ニンジン等



#### ① タンパク質摂取の間違い

① 通常、糖質や脂質が優先的にエネルギー源として使われる



タンパク質がエネルギー源になる タンパク質中心の食事は、効率が悪い。

② 筋トレ等をする人等がタンパク質だけに偏った食事



太る。倦怠感を覚える。疲れやすくなる。

さらに



食欲不振、浮腫、肝臓や腎臓への負担がある。

タンパク質は「多ければ多いほど良い」のではなく、自分に合った適量を守る。

タンパク質摂取量の上限は「摂取エネルギーの20%」とされている。

【1日のタンパク質摂取量の目安 『日本人の食事摂取基準(2020年版)』による】

成人男性(65歳以上): 60g 成人女性(年齢を問わず): 50g (※成人男性(18~64歳))

## 【1食品のみで1日の推奨量を満たす量（g）】

\*女性は男性×0.83倍

食品 100g 中の タンパク質量	タンパク質含有量 (100g 当たり)	男性推奨量 60g に必要な量	女性推奨量 50g に必要な量
鶏むね肉	23.3g	約 260g	約 215g
ゆで卵	12.5g	約 9 個	約 7.5 個
木綿豆腐	7.0g	約 3 丁	約 2.5 丁
焼き鮭	29.1g	約 3 切れ	約 2.5 切れ
糸引き納豆	16.5g	約 7 パック	約 6 パック
ご飯	2.5 g	13 杯	11 杯
牛乳	6.8 g	4.5 カップ	4 カップ
ヨーグルト	2.9～4 g	15 カップ	13 カップ

※ゆで卵 1 個 約 50g、木綿豆腐 1 丁 約 300g、焼き魚 1 切れ 約 80g、糸引き納豆 1 パック 約 40g  
 ご飯 1 杯 150～180g、牛乳 1 カップ 180～200g、ヨーグルト 1 パック 80～100g

A. 一つの食材だけからタンパク質を摂取することは好ましくない。

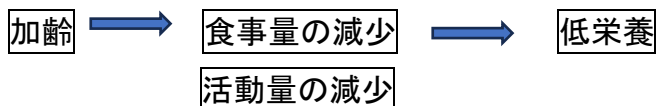
動物性タンパク質と植物性タンパク質を、バランス良く摂ることが重要。

B. タンパク質は体内に大量に蓄えておくことができない

→ 1 日 3 回に分けて摂取するのが理想的

### (5) 低栄養対策

・『年を取ったら痩せても仕方がない』と言われるが、その「痩せ」が要介護のリスクを高める。



戦後 80 年。コンビニ等ではお弁当やおにぎりが廃棄される飽食の時代。

栄養不足により筋肉が痩せ細り、歩けなくなる。  
 免疫力が落ち、肺炎に罹患しやすくなり、命を落とす人がいる。

・家の中でゴロゴロしているだけでも、お腹がすく。

人間の体は、必要なエネルギーが確保できない場合

体脂肪や筋肉のタンパク質を分解して、エネルギーの材料とする。

その結果 ↓

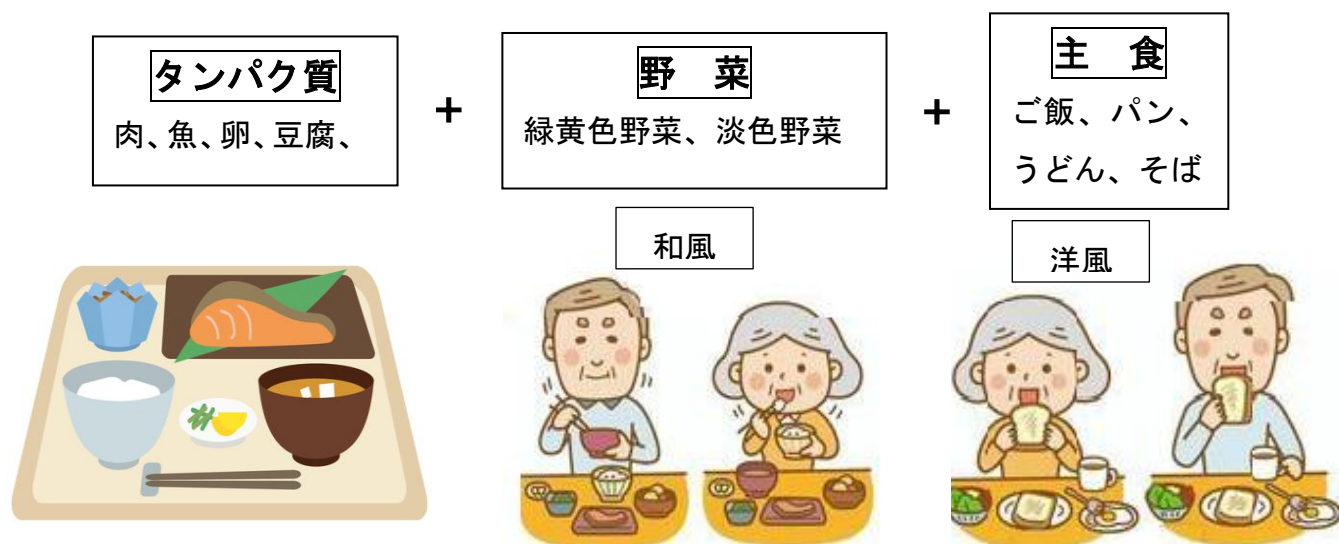
筋肉が痩せ、体力が低下して、感染に対する抵抗力が衰え、病気や怪我をしても治りにくくなる。

## (6) 「食欲がない」時の対策

年齢とともに消化機能の衰えを感じ、一度にたくさん食べられなくなり、さらに食事の回数を1日2回とか1回だけにすると、必要な栄養を確保できなくなってしまう。

しかし、食事量が減っても効率よく栄養を摂ることで、栄養を確保することができる。

- ① 毎日卵を食べてタンパク質不足を予防する。
- ② 食事作りが面倒、お腹が余り空いていない、食べやすい、歯が悪く咀嚼しにくい等の理由で、ふりかけご飯だけ、うどんの麺だけ、菓子パンだけ等、炭水化物係のみの食事は避ける。



## (7) 手抜き、らくちん食事

- ① 栄養バランスは『3～4日単位』くらいで考える。
  - ・栄養士でも、「栄養バランスが悪い」食事を摂ることがある。
  - ・忙しい時のインスタントラーメン。普段でも、何となく食べたくなることもある。
  - ・ハレの日（結婚式や祭り、宴会等）の食事は一食で2000カロリー位になることもある。
- ② 今の食事を丸ごと変えるのではなく、「不足分を足す」「摂りすぎを引く」
  - ・「タンパク質が足りないかな」と思えば、ツナ缶、ゆで卵、チーズ等をプラスする。
  - ・「脂質の摂りすぎかな」と思う時はおやつにカロリーの高い洋菓子を控えて、和菓子にする。
  - ・「揚げ物」が主菜の時は、油分の少ない副菜にする。
- ③ おやつで足りない栄養を補給
  - ・プリン、バナナ、チーズ、ゆで卵、牛乳、ヨーグルト、おはぎ、大福、ケーキ等。

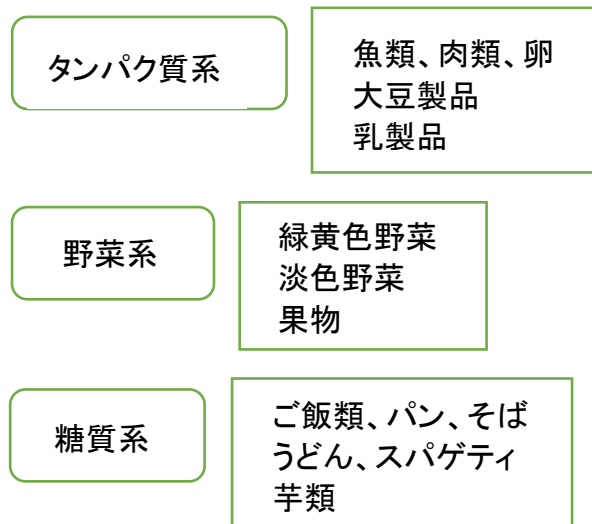


## (8) シンプル料理

## ① 市販の便利食品の利用

缶詰、冷凍野菜（ブロッコリー等）、カット食品、冷凍食品、練り製品（かまぼこ、ちくわ、はんぺん等）、肉加工食品（ソーセージ、ハム等）、レトルト食品（ご飯、赤飯、カレー、混ぜご飯の具等）。

## ② 食品単位で考える。



## ③ 果物の利用（ビタミンC、カリウム等が多い）

野菜が足りないときは、トマト（果物？）、バナナ、リンゴ、ミカン、柿、イチゴ等

## ④ 電子レンジ等、便利調理家電、小さめの調理器具を上手に使う。

