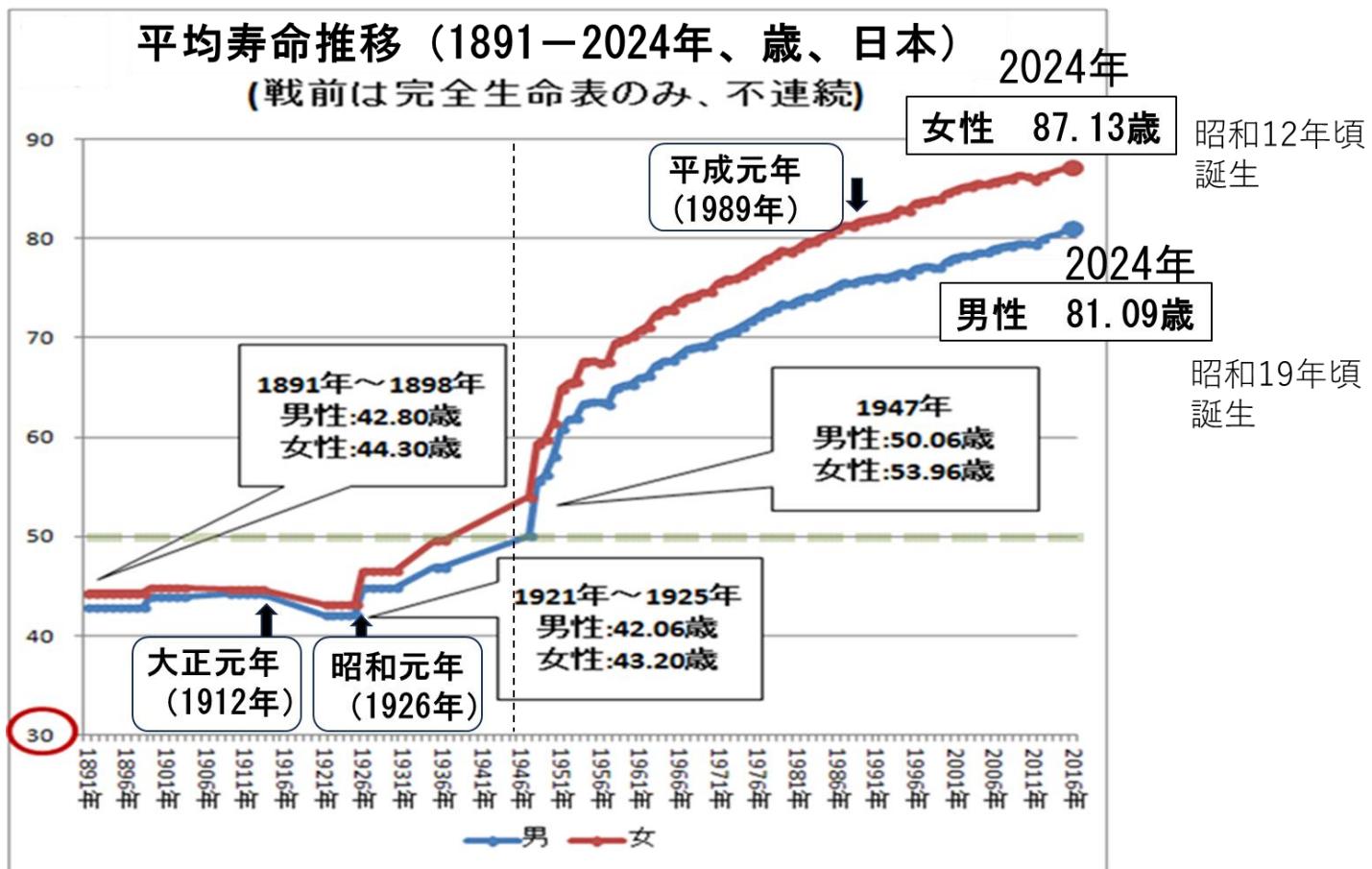


『シルバー世代の食生活あれこれ』

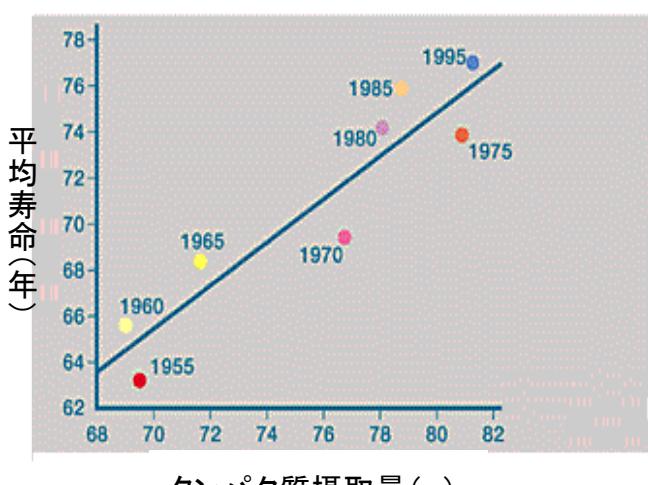
西堀 すき江

1 はじめに

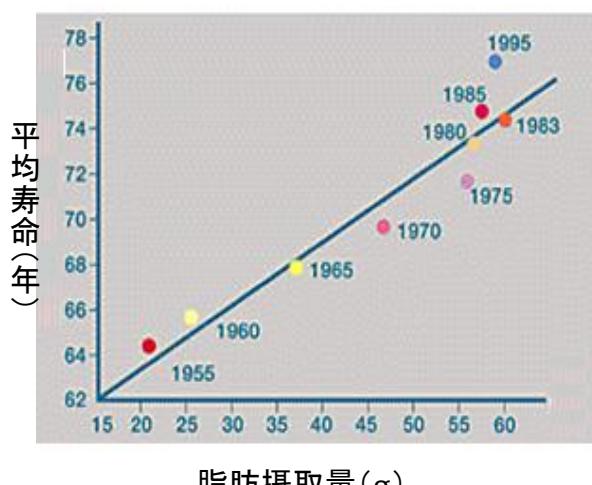
【日本の現状】

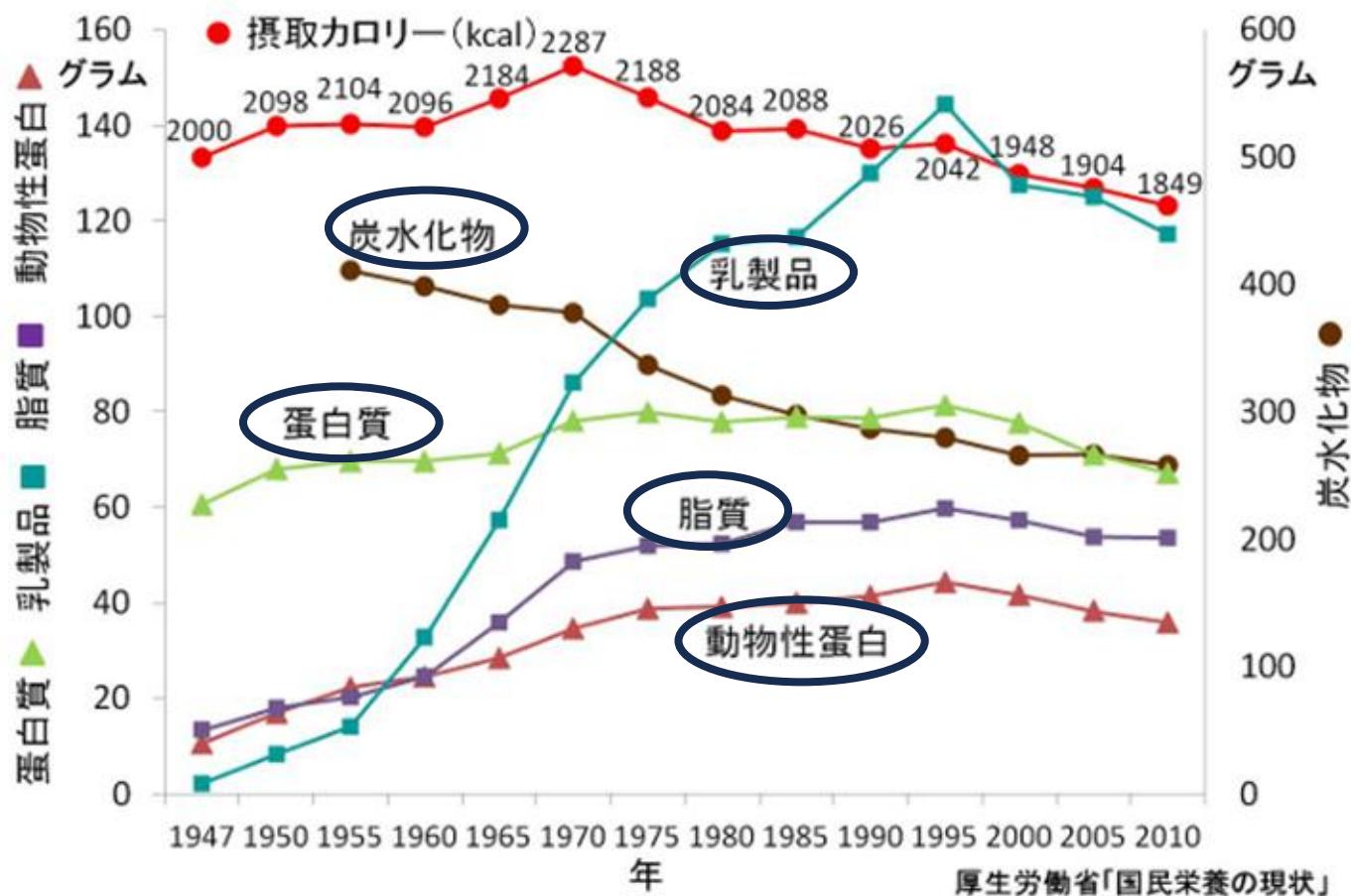
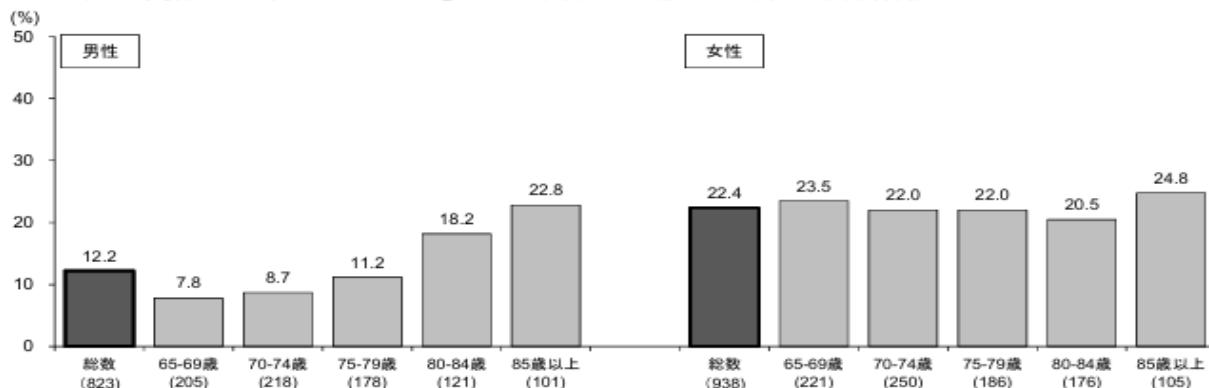


平均寿命とタンパク質摂取量



平均寿命と脂肪摂取量



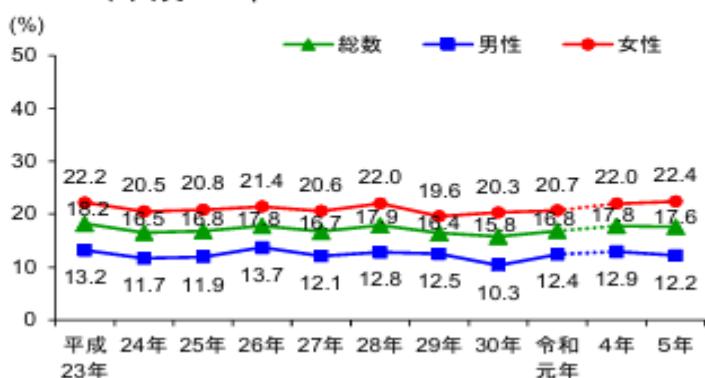
低栄養傾向の者 (BMI $\leq 20 \text{ kg/m}^2$) の割合 (65 歳以上、性・年齢階級別)

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

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
75 歳以上	21.4 以下	21.5~24.9	25.0 以上

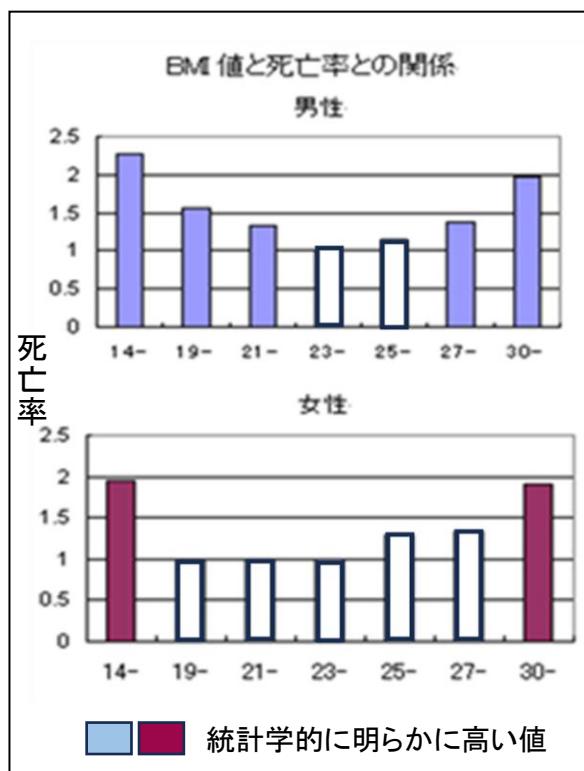
(厚生労働省『日本人の食事摂取基準』(2020年度版より))

低栄養傾向の者(BMI $\leq 20 \text{ kg/m}^2$)の
割合の年次推移(65歳以上)
(平成23年～令和元年、4年、5年)



体の部位ごとの「細胞入れ替わり周期

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



(1) 世代別食事のポイント

① 65歳～74歳の食事

体の機能や筋力が少しずつ低下しやすくなるため、バランスよく栄養を摂る。

意識して取りたい栄養素

○タンパク質：加齢とともに筋力が落ちやすくなるため、毎日しっかり摂る。

○カルシウム(乳製品、小魚、青菜)、ビタミンD(鮭、キノコ、卵黄)、食物繊維(野菜、きのこ、海藻)、鉄分(赤身肉・ほうれん草、レバー)・亜鉛(赤身の肉、鰯、牡蠣)。



② 75歳以上の食事

栄養の取り方や体への吸収効率が変わってくるため「たくさん食べる」のではなく、必要な栄養素をバランスよく、無理なく摂る。

意識して取りたい栄養素

○タンパク質：加齢とともに筋力が落ちやすくなるため、毎日しっかり摂る。

○カルシウム、ビタミンD、食物繊維、鉄分・亜鉛。

○高齢になるとどの渴きを感じにくくなるため、こまめな水分補給

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 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.32\text{kg}$
- 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 56.32kg $\times 1\text{g} = 56.32\text{g}$



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、年を取つたら『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

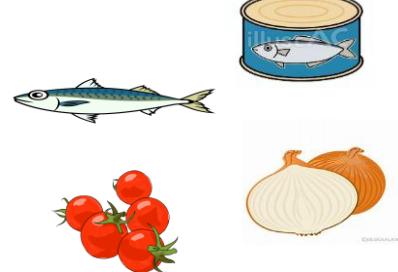
なる等の影響がある。

- 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、鰯)、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。

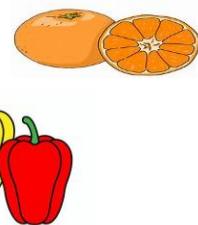


【野菜】 玉ねぎ、にんにく、メロン、トマト、ピーマン、ブロッコリー、ニラ、ネギ、納豆等。



- 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иф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

不足 ↓

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 タンパク質含有量 (100g 当たり)	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、炭水化物系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。

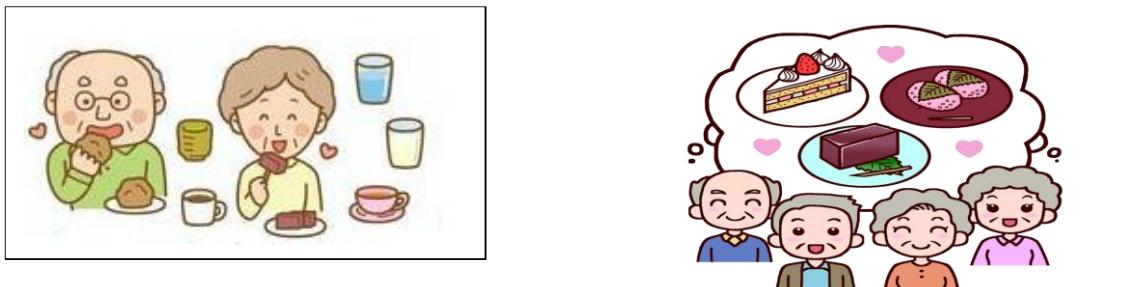
- ・栄養士でも、「栄養バランスが悪い」食事を摂ることがある。
- ・忙しい時のインスタントラーメン。普段でも、何となく食べたくなることもある。
- ・ハレの日（結婚式や祭り、宴会等）の食事は一食で2000カロリー位になることもある。

- 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）。

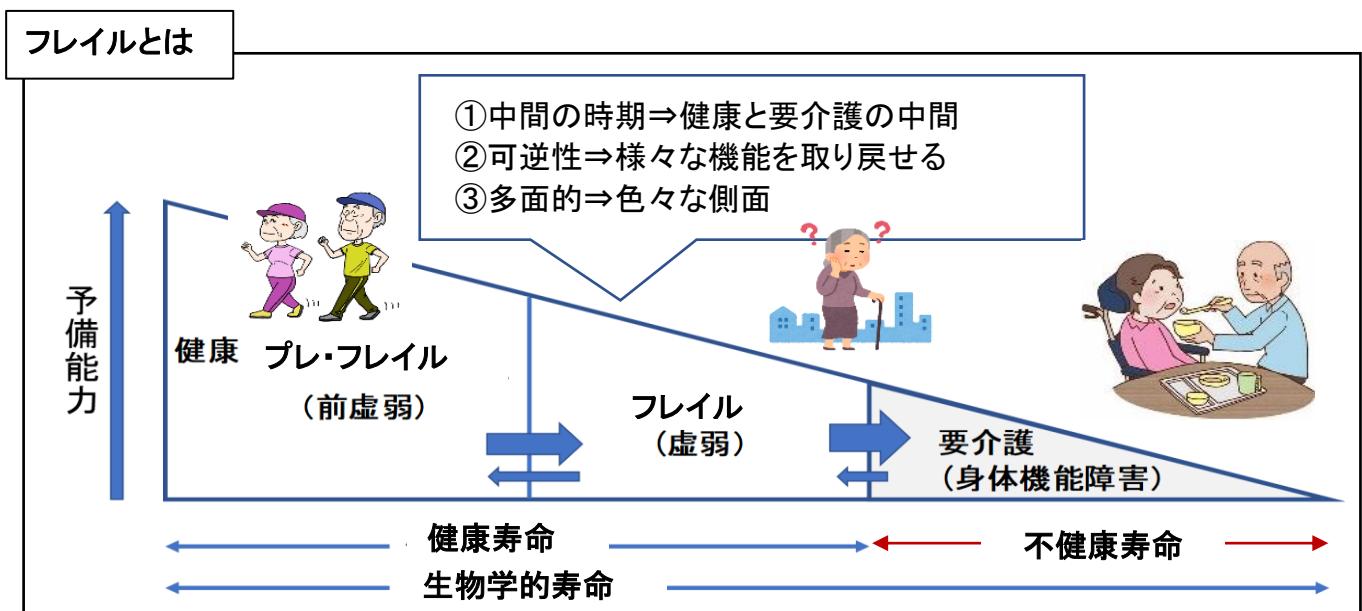
② 食品単位で考える。



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。



—終わり—