

日本食品標準成分表 2015年版（七訂） 日本人の食事摂取基準（2015年版）

に対応しています！

LESSON 2

07 高齢期の栄養と食事

ライフステージに合わせた栄養のとり方

オールカラーの図で
わかりやすく解説！

栄養について
知ることは、
健康の悩みを
解決する第一歩！

体力低下と栄養不足に
気をつける

◆肥満になりやすい時期
高齢期（65歳以上）は、老化によつて基礎代謝が低下し、エネルギーの消費量が減っていく時期です。体力が低下して活動量が減るので、今まで通りの食事をしていると肥満になりやすくなります。

◆低栄養に注意
一方、歯が欠落する、味覚や嗅覚が低下する、消化力や飲み込む力が低下することで食欲がなくなり、低栄養（栄養不足）を招くこともあります。寝たきりの人でも、十分な栄養をとることが床ずれ（褥瘡）や病気の長期化を防ぎます。


◆水分の補給を心がける

また、のどの渇きを感じにくくなる
高齢期は、水分の不足にも注意が必要
です。とくに女性は外出先や寝ている
間にトイレに行きたくなるのを嫌がっ
て水分をとらない人もいます。そのせ
いで血液の流れが悪くなり、脱水症状
や朝方に脳血栓を起こす危険もありま
すので、食事のたびに水分補給を心か
けましょう。

◆食事を面倒に思わない工夫を
高齢期は、生理的な機能の低下だけ
でなく、食事への関心も低下しやす
い時期です。子どもが独立し、配偶者を
失って、高齢者が一人で食事をとらざる
をえなくなるケースも多いのです。
ですから、一人でも負担に感じないで
食事を楽しむような工夫を取り入れる
必要があります。

Point 栄養不足を防ぐ方法

高齢者では、体重とたんばく質が減少するたんばく質エネルギー栄養障害が増加します。筋肉や血液、皮膚を作るたんばく質が不足することで、体力や筋力が落ち、感染症などにもかかりやすくなります。また、うまくかめなくて、食べる行為そのものが難しいことがあります。適切な義歯を作ることによって、かむことに支障がないようにすることも一つの方法です。



高齢期の食生活のポイント

むせやすいときは、
とろみをつける

水や食物にむせて飲み込みにくいときは、片栗粉などでとろみをつけるのとを添えやすくなります。一回で食べやすいような大きさにするなどしましょう。



たんばく質をとり、
低栄養を防ぐ

肉、魚、卵、大豆製品などを毎食食べましょう。ヨーグルトやプリンなどもよいでしょう。



食欲を感じる工夫をする

食欲を刺激するために、料理に香辛料を活用し、彩りよく食材を選びましょう。軽い運動や家事、散歩などをして、空腹の状態で食事ができるようにしましょう。

高齢期に必要なエネルギー

活動量に見合ったエネルギー量を
消費エネルギーの個人差が大きい時期です。
活動量に見合ったエネルギー量を確保しまし
ょう。以下の表は、70歳以上の推定エネルギー
必要量 (kcal/日) です。

身体活動レベル	男性	女性 (kcal/日)
I	1,850	1,500
II	2,200	1,750
III	2,500	2,000

惣菜、弁当などの買い方

惣菜などを一人分だけ作るうとする
のは、面倒な上に効率的でないことが
あります。たまには、惣菜や弁当など
の売り場をのぞいてみましょう。最近
は、スーパーなどでも、1日分の野菜を
とることができるサラダのパックや、
30品目をとることができる弁当なども
多彩です。惣菜や弁当を選ぶときは、
なるべく多くの種類の野菜を使ったもの
や、揚げ物が少ないもの、食べられる
量のものを選ぶようにしましょう。

積極的にとりたい栄養素

‘量より質’を重視する食事を

栄養素	○の理由	多く含まれる食品
たんばく質	低栄養を防ぐ	肉、魚、卵、大豆製品
カルシウム	骨の吸収を高める	青背の魚、きのこ類
カルシウム	骨を作る	牛乳、乳製品、小魚
鉄	貧血を防ぐ	小魚、海藻

とりすぎに気をつけたい栄養素

脂質やナトリウムのとりすぎに注意

栄養素	×の理由	気をつけたい食品
脂質	肥満の原因になる	脂身の肉、惣菜（揚げ物）
ナトリウム（塩分）	高血圧の原因になる	加工食品、漬物

骨粗しょう症の予防/骨量は20~30歳頃最大に達し、以降は加齢とともに低下していきます。骨粗しょう症を防ぐには、骨の成長期にしっかり骨を作っておくことが大切です。