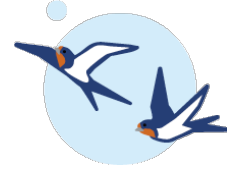




# みどり



## 146号 『低栄養予防』

2020年5月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

低栄養とは、必要な量の栄養素がとれていない状態をいいます。高齢になってくると、嚙む力や飲み込む力の低下、食欲の低下、認知機能の低下などにより、低栄養になりやすくなってしまいます。

平成30年国民健康・栄養調査によると、低栄養傾向の者の割合は、65歳以上で男性10.3%、女性20.3%でした。そのうち85歳以上で低栄養傾向の者の割合が最も高く、男性15.1%、女性27.5%で、高齢な方ほど低栄養のリスクが高いということがわかりました。この調査では低栄養傾向の基準として、要介護や総死亡リスクが高くなるポイントとされているBMI20以下を指標としています。

食事や水分が十分にとれていない、痩せてきた、活気がなくなってきた、などの症状がある方は、もしかしたら低栄養になっているかもしれません。

### 低栄養に関連する言葉

フレイル…老化に伴う身体機能や認知機能の低下、疾患の併存などにより、健康障害を起こしやすい状態を指します。健康な状態と要介護の状態の中間的な段階に位置づけられています。

サルコペニア…加齢に伴い筋肉量または筋力が減少する状態を指し、握力低下や歩行速度の低下、活動性の低下がみられます。

### 低栄養の評価

低栄養の評価は様々あり、病院や施設では、BMI（体格指数）、体重減少率、血清アルブミン値、食事摂取量、褥瘡（床ずれ）の有無などで低栄養の評価をしています。

《低栄養のセルフチェックをしてみましょう》

#### ①簡易フレイル・インデックス

5項目をチェックして、3点以上の場合はフレイルとなります。

6ヶ月で2～3kgの体重減少がありましたか？ はい1点・いいえ0点

以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか？ はい1点・いいえ0点

ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？ はい0点・いいえ1点

5分前のことが思い出せますか？ はい0点・いいえ1点

（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする。 はい1点・いいえ0点

#### ②指輪っかテスト

両手の親指と人差し指をくっつけて輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。ふくらはぎを囲めない場合はサルコペニアの可能性は低く、ふくらはぎを囲めて隙間ができるほどサルコペニアの可能性は高いと評価されます。

## 食事のポイント

①エネルギー、たんぱく質をしっかりととりましょう。

炭水化物（米、パン、麺類）は体を動かすエネルギーのもとになります。たんぱく質（肉、魚、卵、大豆、乳製品）は、筋肉、内臓、血液など体を作るもとになります。1日の食事の中でバランスよくとることで、効率よく補給することができます。下記に、1日にとりたいエネルギー量とたんぱく質量を示しました。

### 日本人の食事摂取基準（2020年版）

・推定エネルギー必要量（kcal/日）

年齢	男性	女性
65～74歳	2050	1550
75歳以上	1800	1400

※身体活動レベル I（生活の大部分が座位で静的な活動が中心）の場合

・たんぱく質目標量（g/日）

年齢	男性	女性
65～74歳	90g	68
75歳以上	79g	61

□15～20%エネルギーの中央値を採用

・主な食品の1回量のエネルギー量とたんぱく質量

食品名	エネルギー	たんぱく質
鶏胸肉 1切れ(80g)	93kcal	18.6g
鮭 1切れ(70g)	93kcal	15.6g
鶏卵 1個(50g)	76kcal	6.2g
納豆 1パック(40g)	78kcal	6.6g
牛乳 1杯(200ml)	134kcal	6.6g
米飯茶碗 1杯(150g)	252kcal	3.8g

②食事が飲みこみにくい、むせることが増えてきたという方は、やわらかい食事にしたり、水分にはとろみをつけましょう。

やわらかい食事には、形があり箸で簡単に切れるような食事から、なめらかなペースト状

の食事まで段階的に分かります。入れ歯の有無や飲みこみの能力によって、適した食事の形態が違ってきます。

・調理のポイント

野菜は繊維を断ち切るように小さく切ったり、葉先のみを使用して、やわらかくなるまでよく煮込みましょう。汁気の多い料理では、水分がサラサラしているとむせてしまうため、片栗粉やとろみ調整食品でとろみをつけます。ペースト状が適す方は、よく煮込んだ後にミキサーにかけます。カレー、たら、さわらは加熱してもやわらかいため使用しやすい食品になります。シチュー、クリーム煮、あんかけ料理など、とろみがついた料理はまとまりがあり食べやすい料理となります。

・そのまま食べられる食品

プリン、ヨーグルト、ムース、卵豆腐、とろろ、ゼリー（※弾力が強いものは避けてください）は、飲み込みの悪い方でも食べやすい食品です。また、飲みこみに合わせたやわらかい食事販売されているので、利用するのも良いでしょう。

・飲み物について

飲み物にとろみをつけることで、ゆっくりと液体がのどに流れ、飲みこみやすくなります。飲み物にとろみをつけるには、とろみ調整食品（とろみ剤）を使用します。

③栄養補助食品を利用しましょう。

食欲がない方、量が多く食べられない方は、少量でエネルギーやたんぱく質など栄養素がとれる栄養補助食品の利用をおすすめします。飲料、ゼリー、ムース状で、味も豊富に販売されています。

☆やわらかい食事、とろみ調整食品、栄養補助食品はドラッグストア、スーパー、通信販売で購入することができます。（文責：松原祐美）