

元気からだ! Q&A

ひとり暮らしの高齢者が 低栄養(栄養不足)を 回避する方法とは?

管理栄養士
けんちゅうとしこ
釘持登志子氏

「低栄養」は、栄養不足が続いて血液の中たんぱく質が少なくなり、筋肉量の減少がみられ、健康な体を維持することができなくなる状態をいいます。現在、65歳以上の高齢者の6人に1人が低栄養傾向であるといわれています。高齢になると「買い物や調理をすることがおっくうになる」「好きな食品や食べやすい食品を中心に同じものばかり食べる」など、栄養不足の原因として思い当たる方も多いと思います。

また、私たちは健康に過ごしていても、加齢に伴い筋肉量や骨量は減少して活動量も低下してしまいます。老化予防と健康寿命を延ばすために食生活を見直すことがとても大切です。

Q 低栄養にならないためにはどうすればいいですか?

A 高齢になっても体重を減らさず、活動量を維持するための筋肉量を落とさないことが、低栄養にならないためには大切です。糖質や脂質のとりすぎにこだわらず、またメディア情報に惑わされず、「しっかりと食事をとる」ことが重要になります。

Q 具体的に教えてください。

A バランスのよい食事をとるためには、

- ① 生活リズムを整えて1日に3回必ず食事をする習慣をつけること
 - ② 朝食、昼食、夕食の量を均等にすること
 - ③ 主食・主菜・副菜を3食すべてに揃えることが大切です。
- 主食(ご飯・パン・麺)は多少控えるにしても、たんぱく質の必要量は20歳代と変わりません。主菜として肉や魚、卵、大豆
- 製品のたんぱく質性食品は手のひら大のものを毎食必ずとり、副菜(野菜)は主菜と同じ量になるように揃えます。カルシウ



ムの必要量は高齢者ほど高くなりません。骨量や骨密度を維持するために、牛乳や乳製品は毎日とるようにしましょう。

Q 毎日買い揃えるのは大変です。何か良い方法はありませんか?

A 買い物や献立は2〜3日分で考えます。

まず、肉・魚などの主菜を決めます。副菜の野菜はあれもこれも種類を増やすのではなく、新鮮なうちに使いきれぬ量を購入します。たんぱく質が不足しないように、生卵や温泉卵・豆腐や納豆・ツナやさば・鮭の缶詰など、そのままで食べられる「お助け食品」を常備しておきます。



身体づくりに欠かせないたんぱく質は、しっかりとって元気に生活していきたいでしょう。

今日から実践! 「お助け食品」をプラスして、健康な身体に♪

○そうめんだけで済ませないで!!

- ① 温泉卵とトマトをつけて
- ② 冷やし中華の具をのせて冷やし中華風として
- ③ 市販のから揚げとサラダを副食として

✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

