

高齢者の低栄養予防

～食べることは生きること～
食べる量が減っていませんか？

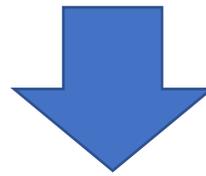


白澤病院
管理栄養士 田代直子
(栃木県栄養士会)

作成日：R3.10

低栄養とは？

食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により、食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減少



身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態



低栄養の主な原因とは？

身体的

- 味覚低下
- 活動減少
- 疾患

精神・心理的

- 意欲の低下
- 認知症、うつ

社会・経済的

- 社会交流の減少
- 貧困

低栄養の症状とは？

- ◆ 体重減少
- ◆ 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- ◆ 元気がない
- ◆ 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- ◆ 傷や褥瘡(じょくそう:床ずれ)が治りにくい
- ◆ 下半身や腹部がむくみやすい
- ◆ 脱水症状

低栄養が続くと・・・？



- ◆ 筋力や活動が低下している状態の「フレイル」になる
- ◆ 健常と要介護の中間的状态で要介護に移行するリスクが高い
- ◆ 適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能

フレイルの評価基準 (J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性 < 28kg、女性 < 18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 < 1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？

3項目以上に該当：フレイル

1-2項目に該当：プレフレイル

該当なし：ロバスト（健常）

低栄養にならないために
8項目について考えてみましょう



① 常に食欲はありますか？ 毎日の食事を楽しめていますか？

◆ 消化器症状に問題はないですか？

- ・悪心
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・食欲不振



◆ 食事内容に変化はありましたか？

例) ・柔らかい食事を食べるが多くなった

エネルギー量の違い(主食例)

主食100gのエネルギー



ごはん
160kcal

おかゆ
70kcal

160kcalの主食の重量



米飯
100g

おかゆ
220g

どのくらいのエネルギー量が 必要なのか？

エネルギー必要量 (日本人の食事摂取基準2020年版)

(単位：kcal)

性別	男性		女性	
活動量	低い	ふつう	低い	ふつう
65～74歳	2050	2400	1550	1850
75歳以上	1800	2100	1400	1650

*活動量 低い:自宅にいてほとんど外出しない者に相当
ふつう:自立している者

注) 糖尿病や腎臓病など疾患のある方は、医師の指示に従う

② 体重が減っていませんか？

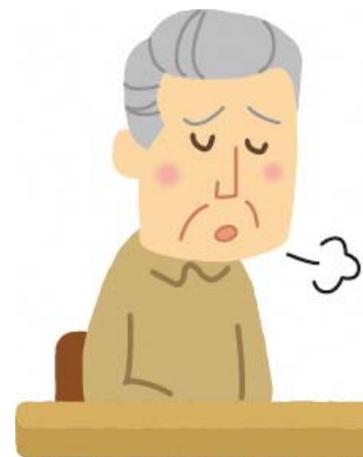
- ◆ 体重計に乗っていますか？
- ◆ いつ計っていますか？
- ◆ 記録はしていますか？



③ 食事を残すことが多くなりましたか？

◆ 活動が減っていませんか？

◆ 不安なことはありませんか？



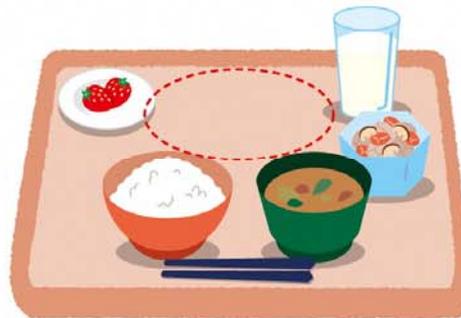
④1日の食事の回数が減っていませんか？

- ◆ 1日に2食以下になっていませんか？
- ◆ 望ましくない食事内容になっていませんか？

悪い食事



1食の食事量が少ない



主菜がない



副菜がない

⑤ 食べ物がうまく噛めなかったり、 飲みにくいことはありませんか？

◆ 食事に時間がかかっていませんか？
噛みづらいことはないですか？

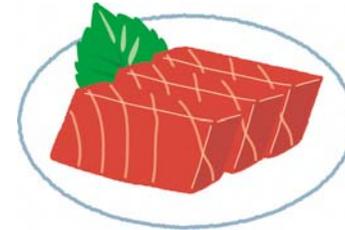
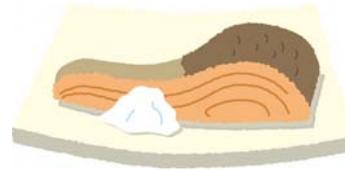
◆ 水分などでむせていませんか？



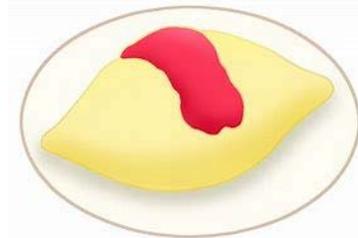
⑥肉・魚・卵、大豆製品などのたんぱく質を食べていますか？



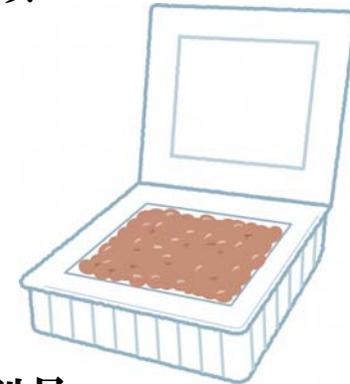
肉類



魚介類



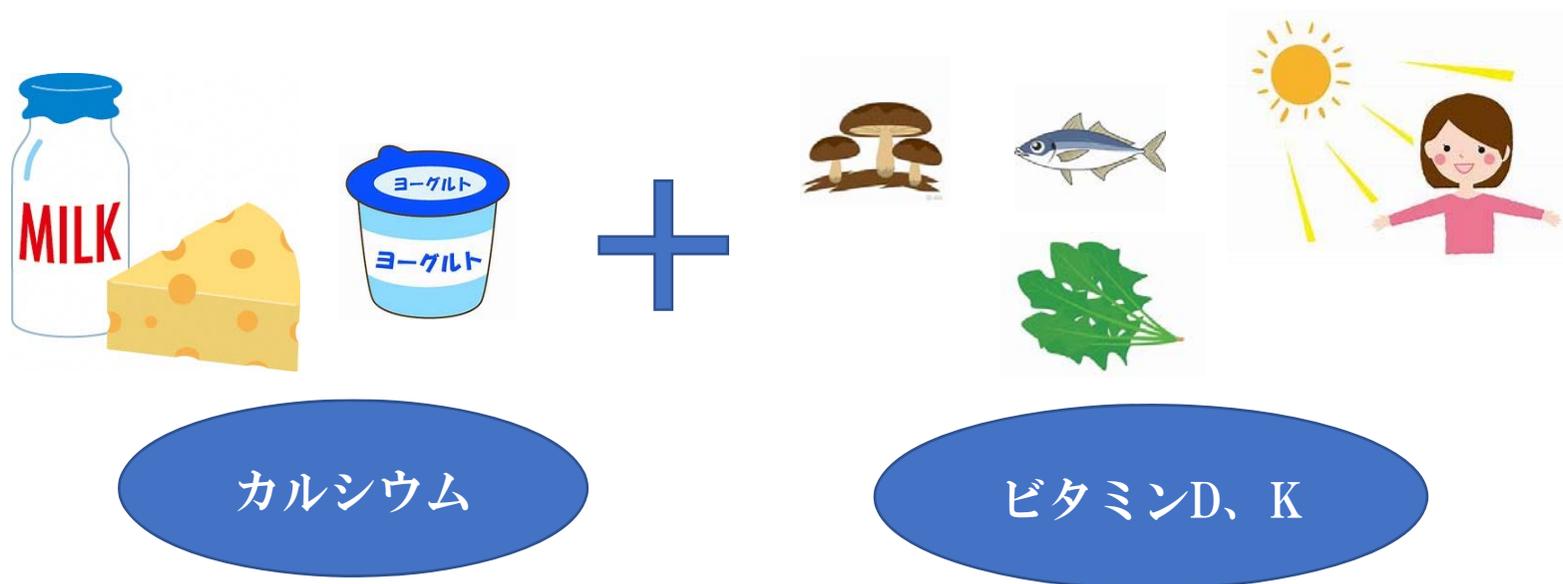
卵



大豆・大豆製品

たんぱく質は、体を構成する栄養素。不足をすると筋力などが衰えるだけでなく、身体機能が低下する。

⑦牛乳や乳製品を取っていますか？



高齢期は、骨粗鬆症になりやすく、カルシウムの摂取は重要。

食品摂取の多様性得点

あなたの点数は？.....		点	
①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット健康長寿のための食事と栄養
(<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/kenkochojyu-hiketsu/kenkochoju-shokuji-eiyo.html>)より引用

10食品群を取るためのポイント



①朝・昼・夕、1日3食を規則正しくとりましょう

②主食・主菜・副菜をそろえましょう



⑧あなたのBMIは？

目標とするBMIの範囲
(日本人の食事摂取基準2020年版)

BMI (body mass index)とは体格指数

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

年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
50～64(歳)	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

BMIと身長・体重との関係

	BMI 21	22	23	24	24.9
140cm	41.2kg	43.1kg	45.1kg	47.0kg	48.8kg
145cm	44.2	46.3	48.4	50.5	52.4
150cm	47.3	49.5	51.8	54.0	56.0
155cm	50.5	52.9	55.3	57.7	59.8
160cm	53.8	56.3	58.9	61.4	63.7
165cm	57.2	59.9	62.6	65.3	67.8
170cm	60.7	63.6	66.5	69.4	72.0
175cm	64.3	67.4	70.4	73.5	76.3

定期的に体重を測定しましょう

生活リズムを整えましょう

◆ 起床・就寝時間を一定にしましょう



◆ 食事の時間を決めましょう

◆ 活動や運動の量を増やしましょう

◆ 定期的に体重を測りましょう



1日3食、
バランスの良い食事を取って、
はつらつ元気な日々を過ごしましょう！！

