

栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を防ぐ

高齢者の低栄養予防は、様々な健康障害の予防につながります

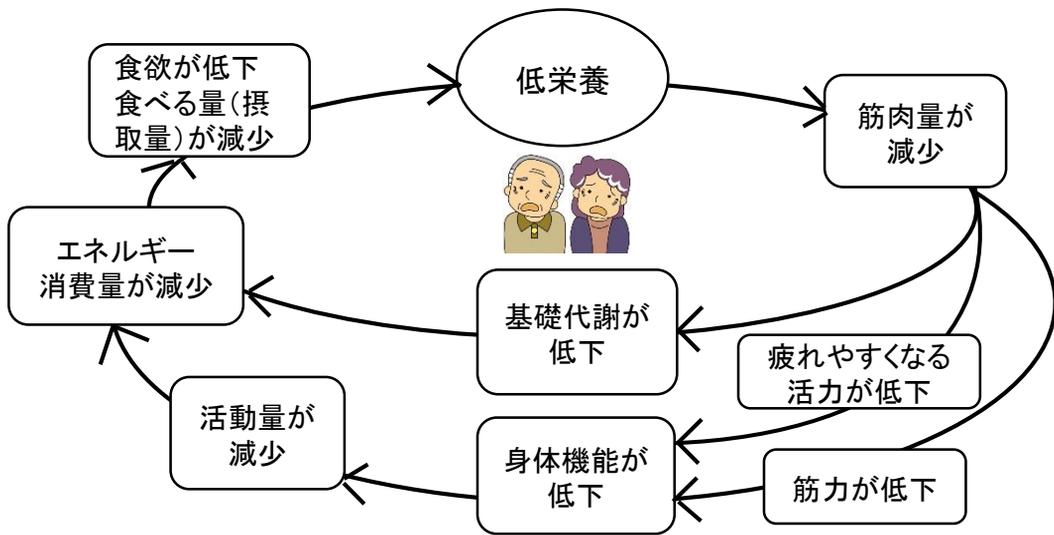
高齢者の低栄養は、虚弱の原因となり、要介護状態や死亡のリスクを高めます。

加齢と共に、身体機能や認知機能などは徐々に低下していきませんが、低栄養になると、こうした機能の低下が更に進み、機能障害の一因となります。

低栄養を予防することは、身体機能を維持し、生活機能の自立を保つこととなります。

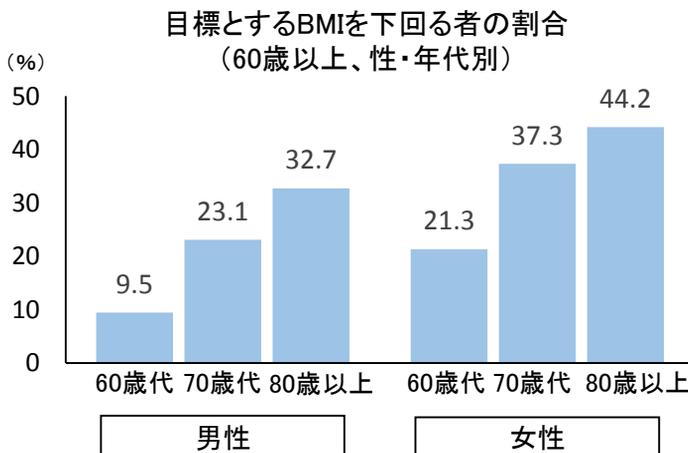
低栄養が引き金となる負の循環

食欲が低下し、食べる量が減り、低栄養になると、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下します。また、筋肉量が減少すると、疲れやすくなり、活力が低下するとともに、筋力も低下します。それにより身体機能が低下し、活動量も減ってきます。基礎代謝が低下し、活動量が減り、エネルギー消費量が減少することで、ますます食欲が低下し、低栄養が更に悪化するという、負の循環に陥ります。



資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書の「フレイルティ・サイクル」の図を参考に作成

目標とするBMIを下回る人の割合は、**男性では70歳代で2割、80歳以上では3割、女性では70歳代で4割近く**になります。



年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
60歳代	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を予防するポイント

好きなもの、食べたいものの“種類”を増やしておく

主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品をいろいろ組み合わせることで、食事の質をアップ！

高齢期の摂取量は？

年齢階級が高いほど、食品の摂取量は低下し、エネルギーや栄養素の摂取量も低下します。いろいろなものが食べられるうちに、好きなもの、食べたいものの“種類”を増やしておきます。摂取量が少しずつ減ってきたら、種類を意識して選びます。

年代別にみたエネルギー・栄養素摂取量

	(1人1日当たり)		
	60歳代	70歳代	80歳以上
エネルギー	1,943kcal	1,875kcal	1,687kcal
たんぱく質	73.1g	71.5g	63.3g
脂質	57.8g	53.8g	46.2g
炭水化物	261.0g	261.2g	244.6g

資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

年代別にみた食品群別摂取量

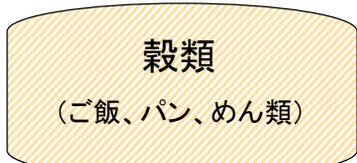
	(1人1日当たり)		
	60歳代	70歳代	80歳以上
穀類	422g	405g	383g
魚介類	85g	87g	76g
肉類	84g	71g	58g
大豆・大豆製品	69g	70g	62g
卵類	38g	36g	36g
乳類	118g	130g	127g
油脂類	11g	10g	8g
野菜類	305g	316g	274g

資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせる選びます

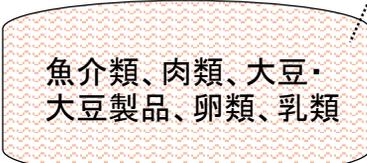
活動量や筋肉量を維持するために、エネルギーとたんぱく質をしっかり摂取します。穀類は、エネルギー源になる炭水化物を多く含む食品であると共に、たんぱく質の摂取源にもなります。穀類のたんぱく質には一部のアミノ酸が少ないため、良質のたんぱく質を多く含む魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類を組み合わせる選ぶことが必要です。

炭水化物を多く含む食品



※たんぱく質も含まれる

良質のたんぱく質を多く含む食品



※脂質も多く含まれる

魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類では、含まれるたんぱく質や脂質の量が異なるため、いろいろな食品を選びます

〈炭水化物を多く含む食品の例〉

白飯

栄養成分表示 1食(150g)当たり	
エネルギー	217kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g
炭水化物	50.3g
食塩相当量	0g

ここを
チェック

食パン

栄養成分表示 1枚(60g)当たり	
エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.3g
炭水化物	28.8g
食塩相当量	0.8g

ここを
チェック

〈良質のたんぱく質を多く含む食品の例〉

豆腐

栄養成分表示 175g当たり	
エネルギー	114kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	6.1g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	0.1g

ゆで卵

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	4.2g
炭水化物	0.6g
食塩相当量	0.6g

牛乳

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.8g
炭水化物	9.9g
食塩相当量	0.2g

蒸し鶏

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	98kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	0.8g
炭水化物	1.0g
食塩相当量	1.1g

さば水煮

栄養成分表示 1缶(190g)当たり	
エネルギー	317kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	23.4g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	1.8g

自分の体格（BMI）を知り、体重や気持ちの変化に気づく

食べる量が不足していないかどうか、体重の減少や体格（BMI）でチェック！

日々の食事への気持ちもチェック！

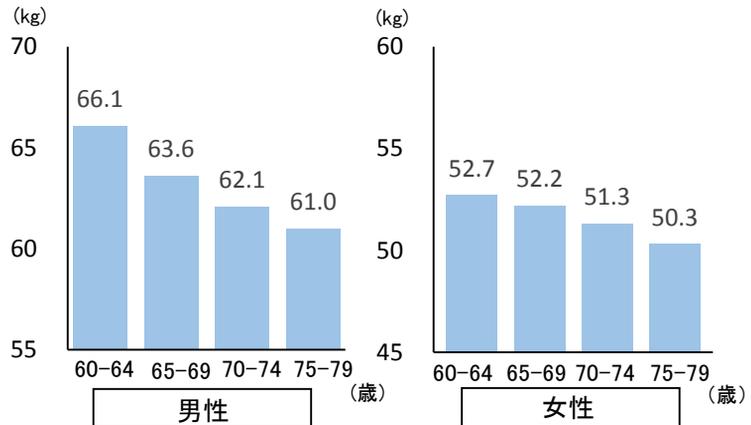
高齢期の体重は？

高齢期では、年齢階級が高いほど、体重は低くなる傾向があります。

一方、中年期以降肥満が継続している人もいますなど、体重の変化は一人ひとり異なります。

自分の体格の特徴を知り、食欲不振から来る体重減少に早めに気づき、早めに対応することが大切になります。

性・年代別にみた体重



資料：スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査」

体重は筋肉量の
バロメーター

BMI*を計算して体格の特徴を知り、体重の変化をチェックしましょう

高齢期の体重減少は筋肉量の減少を意味します。体重が減り続けていないか、気を付けましょう。

目標とするBMIはあくまでも目安です。この値を下回っているから、低栄養ということではありません。もともと細身の体格で良好な栄養状態の人もいます。自分の体格の特徴を知り、体重の変化に気を付けましょう。

自分のBMI：

体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m =

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)注)
60歳代	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

* BMI (Body Mass Index)：肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数。体重と身長を使って計算します。

注) 目標とするBMIは、研究報告により総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し、目標とする範囲が設定されています。

これまでの食事の
準備の仕方などを
少しずつ見直し！

食事への気持ちの変化にも、ふだんからの備え

食事づくりや買い物がおっくうになってきた、何となく食べる気がしないといった気持ちの変化を感じたら、これまでの食事の準備の仕方などを少し見直してみましょう。

穀類と良質のたんぱく質を多く含む食品の“簡単な”組合せ方法を試してみる、食べる気がしないときに“これなら食べられる”ものを常備しておく、仲間と食事の約束をするなど、日々の食事の準備から来る負担を減らし、食事の楽しみを保つ工夫も様々あります。

加齢により身体機能や生活機能は少しずつ変化していきます。周囲に状況を尋ねたりして、これまでの食事の準備の仕方などを見直し、そうした変化に少しずつ慣れていくことができれば、低栄養の予防にもなります。

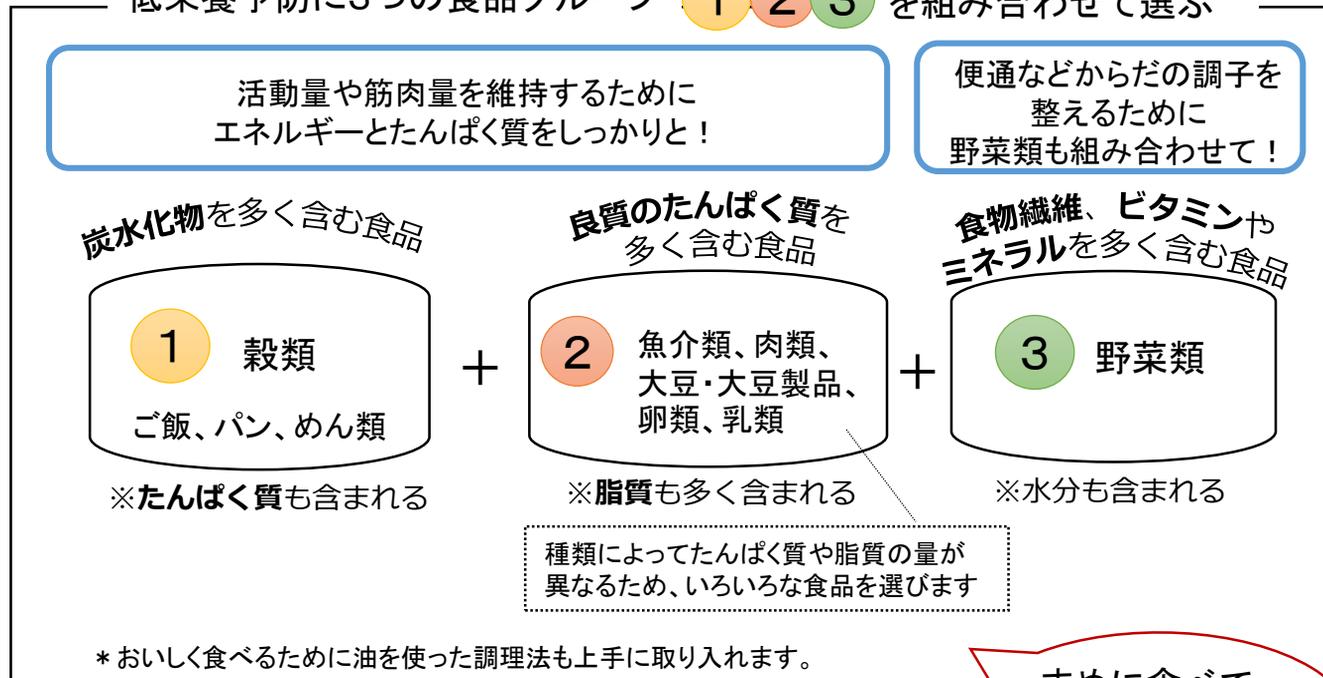
低栄養予防のカギは、まめに食べて動くこと

◆ 低栄養予防のために、3つの食品グループを基本に、いろいろ選びます

年齢を重ねると、だんだんおっくうになりがち。それは「食べること」にも当てはまります。何となく食べる気がしないなど気分の変化も生じてくるため、まめに食べることがポイントです。活動量や筋肉量を維持するために、主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせ、便通などからだの調子を整えるために、野菜類も組み合わせます。

特定の食品や成分を摂取するだけで、健康の維持・増進に必要な栄養素の種類や量を確保することはできません。

低栄養予防に3つの食品グループ ① ② ③ を組み合わせて選ぶ



★高齢期では、年齢と共に消化・吸収など代謝の機能が徐々に低下するため、特定の成分が高濃度で含まれる食品を摂取すると、各種機能に負担がかかるおそれがあります。利用を計画している場合には、医師や管理栄養士など専門家に相談してみましょう。

まめに食べて、
さん
ごちそう3

◆ 低栄養を予防して、好循環を維持

まめに食べて動くことで食欲や食べる量を維持し、低栄養を予防することができれば、身体の様々な機能や状態をできる限り維持し、その低下を緩やかにするという好循環を維持することができます。

