

いなせな新聞

元気ハツラツを応援

介護の匠(株)

観測史上最暑の夏！！栄養にとって元気になろう

飽食に時代に”低栄養化”が暗躍中

シルバー新報に「肉を食べて健康寿命を延ばす」という特集記事が組まれていました。今回は「低栄養」をテーマに考えてみたいと思います。

それによると、低栄養には2つのタイプがあるそうです。一つは、開発途上国型のもので、このタイプは総エネルギー摂取とタンパク質接種の不足を特徴とするものです。もう一つのタイプは先進国型と呼ばれるものです。精製された食品ばかり食べる変色を持つ人に、食物繊維、マグネシウム、葉酸などが不足してくるタイプです。

では高齢者に見られる低栄養のタイプはどちらでしょうか？興味深いことに先進国における場合でも常に開発途上国型(総エネルギー摂取量とタンパク質が足りない)になるそうです。

グローバルに見た場合、平均寿命は、国民一人当たりのエネルギーと脂肪の摂取量が多いほど長くなります。また、タンパク質、特に動物性タンパク質の摂取量が多いほど平均寿命は長くなります。欧米先進国平均寿命は長くアフリカや東南アジアの平均寿命が短いことはこれらの事を如実に物語っています。

近年平均寿命が低下し、女性は世界第2位になり、男性は8位にまでランクを下げてしまっています。

日本人のエネルギー摂取量は開発途上国と先進国の中間に位置しています。ですから、なんらかの要因でそのエネルギー摂取量が減ると、寿命が短くなっていきます。今、「粗食で長生き」に疑問が投げかけられています。

健康寿命ってなんだろう？

日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のこと。世界保健機関(WHO)が2000年に提唱した新しい寿命の指標で、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いて算出する。従来の平均寿命は介護を要する期間が含まれるため、生涯のうちで健康で過ごしている期間とは異なるという指摘がなされていた。WHOが発表した2007年(平成19)の日本の健康寿命は、男女平均が76歳(平均寿命83歳)、男性73歳(同79歳)、女性78歳(同86歳)と世界第1位であった。しかし、欧米諸国の状態と比較すると、健康寿命と平均寿命との差が大きい傾向にあり、今後、健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る健康増進の対策が社会の大きな課題になっている。厚生労働省(当時の厚生省)が2000年に策定した「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21、2013年度から第二次スタート)では、健康寿命を延伸して平均寿命との差を縮め、介護に頼らず、長く健康に暮らすことを目指している。(参考:yahoo 百科事典)



高齢者の食事の傾向

高齢者の食事には、一般に以下のような傾向があるといわれます。

- [1] 淡白な物を好む揚げ物などを避け、淡白なものを好むようになることにより、脂質の摂取量が不足しがちになる傾向があります。
- [2] 固い物や繊維質の多い物を避ける咀嚼や嚥下が困難になることで、固い物や繊維質を多く含む物を避ける傾向があります。繊維質の不足は、「便秘の原因」にもなります。
- [3] 塩分・糖分の摂取量が過剰となると味覚が低下(特に塩味や甘み)し、濃い味付けを好む傾向があります。塩分制限等がある場合に、このような傾向があると特に注意が必要です。
- [4] 全体的に献立が単調となる「ご飯・お味噌汁・漬物」の繰り返しなど、献立が単一となり、栄養がアンバランスになってしまう傾向があります。

以上のような傾向に心当たりがあれば、栄養バランスが偏っている危険性があります。

バランスを考えた栄養の改善に取り組みましょう。(参考:介護応援ネット)

低栄養になる原因はなに？



高齢者は以下のような理由で、低栄養になりやすいといわれています。

① 若い頃からの食生活

今の高齢者が若かった頃には副食が少なく、主食(ご飯)中心の食生活を送っていた人も多く、その食生活を引きずっている人も多いと考えられます。また漠然と粗食の方が健康に良いと考えている高齢者も多く、淡泊な物を好む傾向もあります。そのため、乳製品や肉類等のタンパク質、油脂類などが不足しがちな傾向があります。

② 活動性が低い

人間は運動するとお腹が減ります。逆にほとんど動かないような活動性が低い生活を送っていると、あまりお腹が減りません。その為、食事が少なくなってしまう傾向があります。

③ 咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)、口腔機能の障がいなど

入れ歯(義歯)をしている高齢者は多いのですが、この義歯が合わないため、痛みを耐えているとか、いっそう外してしまうという高齢者も多いものです。

また脳梗塞等によるマヒの一部には、嚥下障がいを引き起こすものがあります。

あるいは、このような障がいがなくとも「食べやすい」と理由だけで、固い物や繊維質の少ない物を避けたり、粥食を中心にしたりといった食生活を送っている高齢者もいます。このような場合には、低栄養の危険性が

低栄養を防ぐ食事は？

栄養のバランスが悪い食事をしているようであれば、食事内容を改善することを検討しましょう。

一般に「1日30品目以上の食品摂取を目指しましょう」と言われています。しかし、毎日バランスよく30品目以上の食品を摂取するのは、なかなか難しいと思われれます。

そこで最低限、下記のポイントを意識しながら、バランスよく食事を摂取するよう心がけましょう。

[1] 魚と肉は1対1の割合でとる肉より魚の方を好む人が多いようです。そのため、肉類の量が減り魚に偏りすぎる傾向が見られます。

肉と魚は1:1の割合で摂るのが良いとされています。

[2] 動物性たんぱく質(肉・魚・乳・卵)や油脂類の不足に注意

淡泊なものを好み、「肉や脂っこいものはちょっと・・・」と避けてしまうことはありませんか。

しかし、たんぱく質は「からだを作るもと」、脂質は「細胞膜や神経組織などを構成する要素」となるため、高齢期ではむしろ積極的な摂取が必要です。

1日1回は、油を使った料理(揚げ物、炒め物)や調味料(ドレッシング、マヨネーズ、サラダ油マーガリン、バター等)を取り入れましょう。

[3] 主食、主菜、副菜を揃える献立を考える時には、「主食、主菜、副菜」を揃えましょう。

[4] 繊維質を多く含む食材を選ぶ

ふだんから便秘気味という場合は、ひじきやわかめ、大豆、根菜類など、できるだけ繊維質を多く含む食材を選びましょう。

[5] 酢や香辛料で、味のアクセントをつける味覚低下には、塩分や糖分量を多くすると弊害があります。

酢や香辛料を使うと、味にアクセントをつけやすくなります。

[6] 牛乳を毎日飲む

牛乳は完全栄養食品と呼ばれ、良質なたんぱく質、脂質、カルシウムなどの栄養がバランス良く含まれた食品です。できれば、毎日200ml以上飲むよう心がけましょう。(参考:介護応援ネット)



硬い肉を柔らかくしてくれる！！おすすめ商品！！

シャトルシェフ です。

牛筋でも牛もも肉でも、スペアリブでも。なんでも柔らかくしてくれる保温調理器です。

加熱してあとは保温するだけ。

いなせなデイサービスでも使用しています。

