

# 《高齢者の体の変化》



低栄養



フレイル  
(虚弱)

老化に伴い筋力や活動  
が低下している状態

サルコペニア  
(筋肉減少)

加齢に伴う筋肉量、  
筋力・身体機能の低下



誤嚥性  
肺炎



寝たきり

# 《フレイル・サルコペニア予防の 3つのポイント》

身体活動  
(運動)



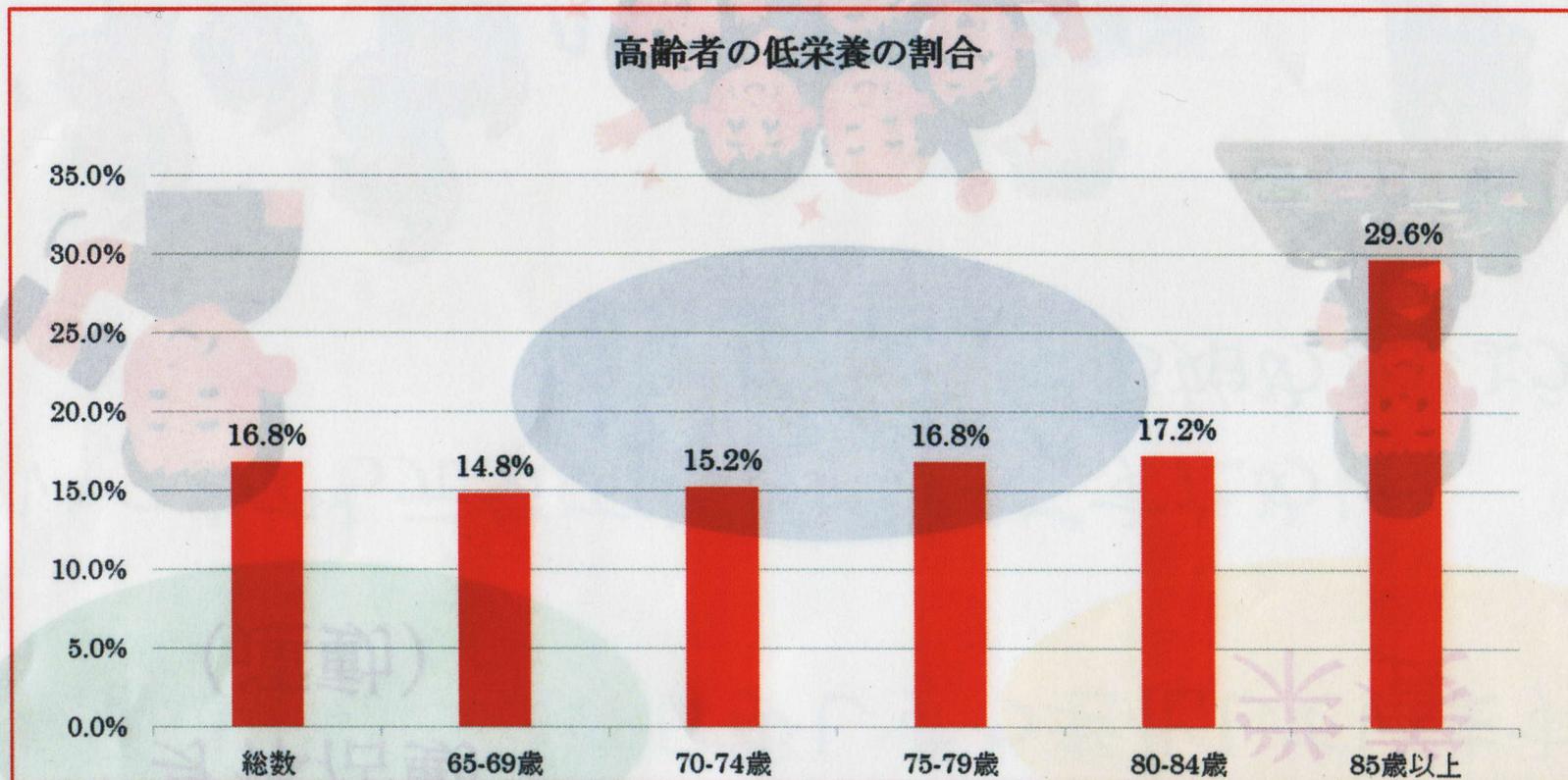
栄養



社会参加



# 《高齢者の低栄養》



資料：平成25年国民健康・栄養調査結果

低栄養の高齢者は16.8%

85歳以上では約3割が低栄養状態です！！

# 《 低栄養状態とは？ 》

エネルギーとたんぱく質が不足した状態

健康な体を維持するのに必要な栄養素が足りない状態のこと

●この半年で2～3Kg以上体重が減った

※月に一度体重を測りましょう

●BMIが18.5未満の方

※BMIとは身長からみた体重の割合を示す体格指数のことを言います

**BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

●血清アルブミン値が3.5g/dℓ以下の方

※血清アルブミンとは血液中を流れる主要なたんぱく質のこと

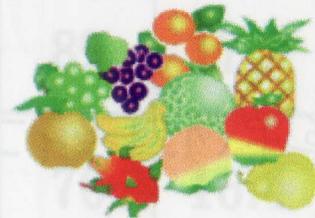
3.5g/dℓ以下であると低栄養の危険性が高いと考えられます。

お医者様にご相談下さい。

# 《しっかり摂るべき栄養素》

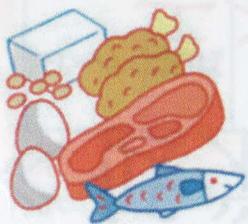


エネルギー  
炭水化物  
脂質



たんぱく質

ビタミン  
ミネラル  
食物繊維



# 《エネルギー・たんぱく質》

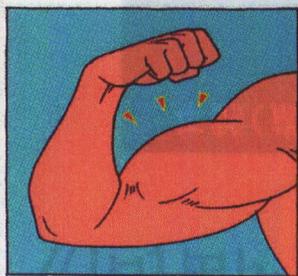


## エネルギー

- 生きて体を動かす大切な活動の源。  
エネルギーの源：三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）  
エネルギー不足→体重が減る、体を動かせなくなる

## たんぱく質

- 体重の約1/5を占め、血液や内臓・筋肉・皮膚をつくる主要な成分  
たんぱく質不足→筋肉が落ちて体力低下  
免疫機能が低下し、病気やケガをしやすい



エネルギー・たんぱく質を

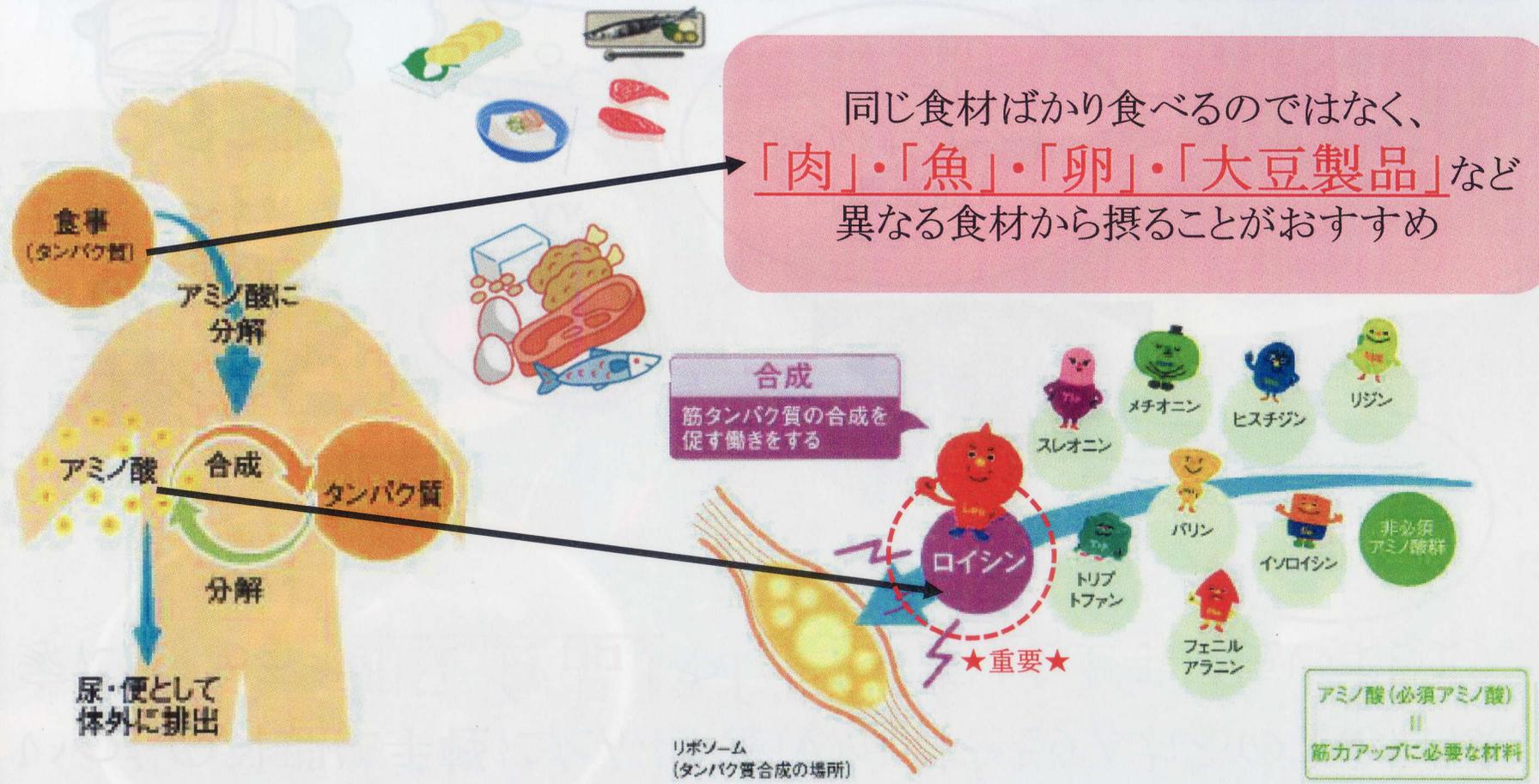
しっかり摂りましょう！

# 《高齢者には十分なたんぱく質が必要！！》

年齢(歳)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂肪エネルギー比率	カルシウム(mg)		鉄分(mg)	
	男	女	男	女		男	女	男	女
15~17	2400	1950	80	65	25~30%	800	700	12	12
30~49	2250	1750	70	55	20~25%	600	600	10	12
50~69	2000	1650	65	55	20~25%	600	600	10	12
70以上	1850	1500	65	55	20~25%	600	600	10	10

高齢になると、必要なエネルギー量は減少しますが、たんぱく質量はほとんど変わりません  
筋肉や骨量を保ち、健康を維持するためにはたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です！

# 【たんぱく質を上手に摂るコツ①】



『ロイシン』高含有の必須アミノ酸を摂取する事で筋たんぱくの合成が促進され、効率的な筋力アップにつながります。

「豚ひれ肉」・「鶏むね肉」・「ささ身」・「魚類」・「しらす」などに多く入っています。

## 【たんぱく質を上手に摂るコツ②】

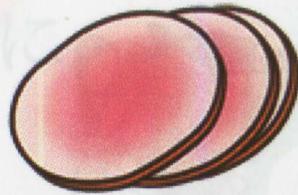
◆『チョイ足し』で、たんぱく質摂取を強化しましょう。

いつもの料理に手軽にたんぱく質の食材をとり入れるのであれば、家によくある「**加工食品**」や「**保存食**」を上手に使いましょう。

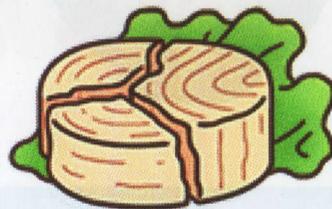
### おすすめの食材



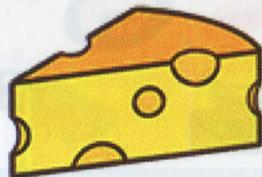
しらす



ハム



ツナ



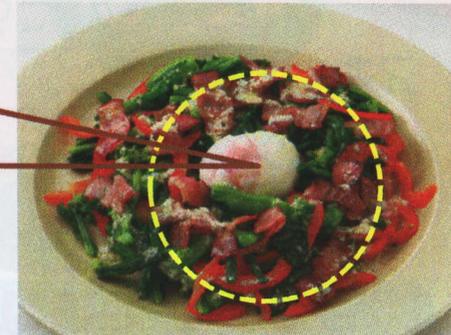
チーズ



お浸しに  
「しらす」を  
チョイ足し

しらす10g:たんぱく質2.3g

サラダに  
「温泉卵」  
「パルメザンチーズ」  
「ハム」  
をチョイ足し



温泉卵(1個):たんぱく質6.2g  
パルメザンチーズ5g:たんぱく質2.2g  
ロースハム20g:たんぱく質3.3g

# 【たんぱく質を上手に摂るコツ③】

◆Wたんぱく質でバランスよく、たんぱく質を摂取しましょう。

動物性と植物性を併せて摂るのが理想的です。

動物性たんぱく質の肉や魚を主菜にする時は、副菜で「大豆」や「大豆製品」などで植物性たんぱく質を摂るように心がけましょう。

## おすすめの副菜

### おすすめの食材



ちくわ



水煮大豆

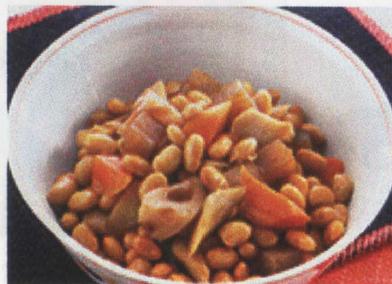


油揚げ



干しいたけ

五目豆



大豆40g:たんぱく質5.2g

厚揚げステーキ



厚揚げ50g:たんぱく質5.4g

ちくわの煮物



ちくわ40g:たんぱく質4.9g

切干大根



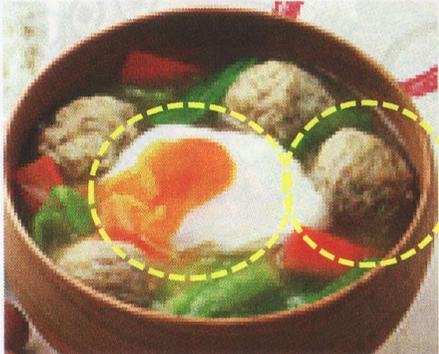
油揚げ15g:たんぱく質2.8g



# 【たんぱく質を上手に摂るコツ④】

◆ 具だくさんの汁ものでたんぱく質を摂取しましょう。  
 野菜を使うことが多くなりがちですが、肉の加工品や大豆製品、  
 冷蔵庫の常備品など、手軽なたんぱく質素材を加えてみましょう。

鶏団子のお味噌汁



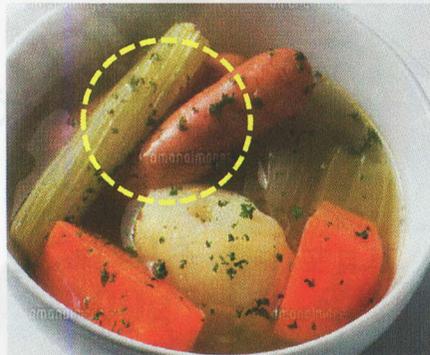
鶏団子30g:たんぱく質6.3g  
 卵50g:たんぱく質6.2g

肉うどん



牛もも肉30g:たんぱく質5.7g

ポトフ



ウィンナー20g:たんぱく質2.6g

きつねうどん



油揚げ40g:たんぱく質7.4g  
 かまぼこ20g:たんぱく質2.4g

大豆入りミネストローネ



大豆20g:たんぱく質2.6g

おすすめの具材



卵



ウィンナー



水煮大豆



焼き麸



# 《ビタミン》



■ ビタミンは、「体の調子を整える」という、大きな役割を担っている栄養素です。

ビタミンで免疫力アップ！風邪を予防しましょう！！

## ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪



レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

## ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪



うなぎ（蒲焼）・鶏レバー・人参・かぼちゃ

# 《ミネラル》



■ミネラルは骨などの構成成分になる他、生体機能の調節、ホルモンの成分になるなど重要な働きをする栄養素です。

## カルシウム

■高齢者は年齢とともに**骨量**が減少していきます。

骨折(骨粗鬆症)を防止し、寝たきりを防ぐためにも骨年齢を若く保つことが重要です。

→**牛乳・乳製品**を積極的に摂りましょう

## 亜鉛

■亜鉛が不足すると味覚が低下し、味付けの濃いものを好むようになり、**塩分**や**糖分**の摂取量が知らず知らずが多くなります。

→加工食品のとりすぎに注意！

→亜鉛の多い食品:種実類(ごまなど)、魚卵、豆類など



# 《 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維 》

## 水溶性食物繊維

動脈硬化防止。コレステロールの吸収を抑制  
糖尿病予防。食後の急激な血糖値の上昇を防ぐ。



## 不溶性食物繊維

水に溶けず、水分を吸収して腸壁を刺激し便の排泄を促進

どちらもバランスよく食事に取り入れましょう



## 水溶性食物繊維

果物や野菜に含まれるペクチン  
海藻に含まれるフコイダン   
こんにやくに含まれるグルコマンナン

## 不溶性食物繊維

野菜や穀物に含まれるセルロース   
 キノコに含まれるグルカン   
カニ・エビに含まれるキチン・キトサン

