

『第7回 読む、地域医療懇話会』 高齢者の食事と健康

～「さあ、にぎやか（に）いただく」で健康寿命を伸ばそう～

和良診療所 管理栄養士 芝野莉子

今回の「読む、地域医療懇話会」では、要介護予防の観点から高齢者の健康寿命を伸ばす食事についてお話します。

2019年の国民生活基礎調査の結果より、介護が必要となった主な原因は右記のようになります。介護が必要となった主な原因の上位である、認知症や転倒・骨関節疾患や高齢による衰弱に含まれるフレイルやサルコペニアの発生は食事からも予防できることが明らかになっています。

【介護が必要となった主な原因の割合（%）】

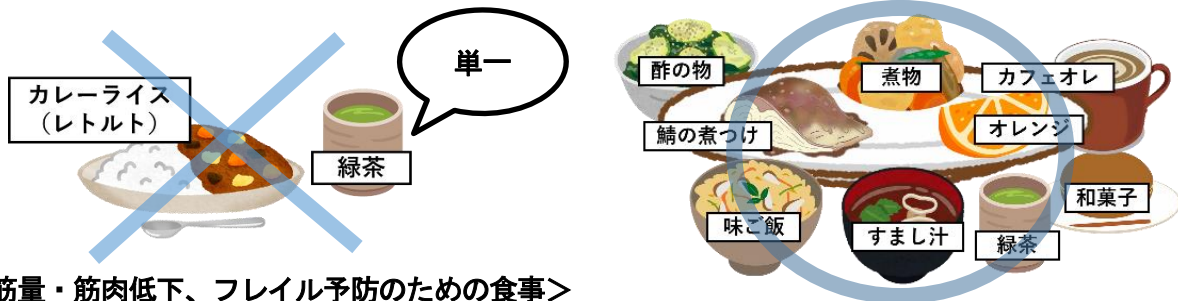
| | | |
|----|---------|-------|
| 1位 | 認知症 | 17.6% |
| 2位 | 脳血管疾患 | 16.1% |
| 3位 | 高齢による衰弱 | 12.8% |
| 4位 | 骨折・転倒 | 12.5% |
| 5位 | 関節疾患 | 10.8% |

厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の概況」

サルコペニア…加齢による筋肉量の減少、筋力低下。
フレイル …筋力や活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態。

<認知機能低下予防のための食事>

単一の食品ではなく、季節折々の様々な食材を用いた栄養バランスの良い食事。



<筋量・筋肉低下、フレイル予防のための食事>

タンパク質や資質から十分なエネルギーをとる。



高齢になると粗食になる、嗜好が偏る、食事が減ってしまうなど食べるものが変化しやすい年齢です。そんな高齢者の方も、簡単により良い食事がとれる合言葉があります。「さあ、にぎやかにいただく」は10の食品群の頭文字をとった合言葉です。不足しがちな動物性タンパク質を中心に以下のような10の食品を毎日食べるようにすると自然と栄養バランスを摂ることができます。

「さあ、にぎやか（に）いただく」と覚えて、主食と10品目の中から1日7品目以上を目標にいろいろな食品を食べましょう。買い物をするときや献立を考えるとときに思い出して、心掛けてみてください。

