



今号のテーマは、「高齡期の食生活」です。

一般に65歳以上の方が高齡者と言われますが、65歳以上でも若々しい方が大勢いらっしゃいます。食事からしっかり栄養をとることで、若々しく健康でいることが可能になります。一方、老化が始まると、筋肉や体水分量が減り、消化機能が低下します。特に、75歳以上の後期高齡者といわれる年齢の人たちは、予備力[※]が低下している方が多く、太っているよりやせている方が良いとは必ずしも言えません。栄養をしっかりとって健康を維持していくことがなによりも重要です。

※予備力：最大能力と日常の活動に必要な能力との差。予備力が低下しているとは、たとえば、普通に歩くのはなんともなくても、階段を上るのは息が切れてつらいというような状態のこと。

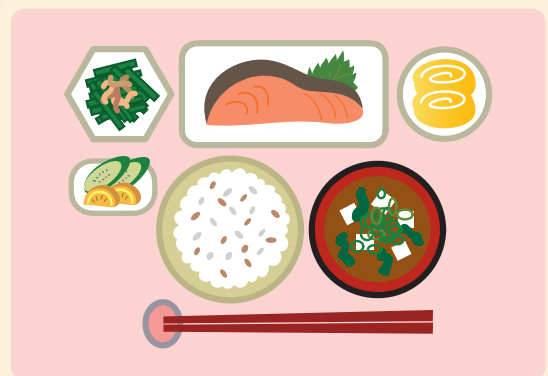
高齡になると食欲が低下しがちです。必要なエネルギー量は減りますが、たんぱく質や必須アミノ酸、カルシウムや鉄分などのミネラル、ビタミン類、食物繊維などは若い人たちと同じだけ、場合によっては若い人たちよりも多くとらなければなりません。低下した食事量でこれらの成分を必要なだけとるには、副食からまず食べること、いろいろな食材を利用することなど、食べ方や献立を工夫する必要があります。



高齡期の食生活のポイント

01 何よりもバランスの良い食事をとることが大切です

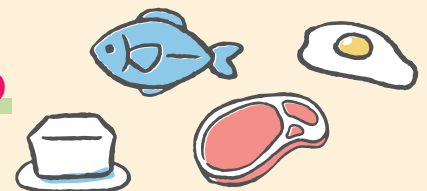
ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体の「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた食事が理想です。



02 筋力を維持するため、主菜から毎食良質のたんぱく質をとることを心がけましょう

たんぱく質の不足は足腰が弱るフレイルやサルコペニア[※]の引き金になります。たんぱく質の適正摂取量は年齢、性別、身体活動レベルにより異なりますが、高齡者は消化吸収力が低くなるため、より多くのたんぱく質摂取が必要です。

※フレイル：病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下した、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。
サルコペニア：加齢などにより筋肉量が減少し筋力が低下すること。フレイルの原因になります。



03 骨粗しょう症の予防には、カルシウムとビタミンDの摂取が重要

骨粗しょう症が原因で起こる高齢者の骨折は、生活の質(QOL)を大きく損ないます。骨粗しょう症の予防には、カルシウムとビタミンDの摂取が重要です。カルシウムは吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDがカルシウムの吸収を促します。カルシウムは小魚、海藻、牛乳、乳製品、根菜類、緑黄色野菜など、ビタミンDは魚やきのこなどに含まれています。

04 消化器官の健康維持のために、

食物繊維を豊富に含む食品を積極的にとりましょう

便通の改善や消化器官の健康維持のために、野菜、果物、穀物、豆類などの食物繊維を豊富に含む食品を積極的にとりましょう。今話題の腸活にもなります。



05 水やお茶、スープなどを積極的にとり、水分バランスを保ちましょう

特に高齢の方は喉の渇きを感じにくく脱水症状になりやすいため、夏場の熱中症対策はもちろん、1年を通して意識して水分をとるようにしましょう。

食事の工夫と注意点

高齢者の食事では、以下の工夫や注意点についても考慮しましょう。

□ 食事の量と頻度

食事の量は体調や活動量に合わせて調整しましょう。また、1日3食をきちんととることが重要です。必要に応じて、小腹が空いたときの間食も取り入れましょう。

□ 食材の調理法と柔らかさ

高齢になると歯が弱りそしゃく力が低下することがあるため、食材の柔らかい調理法(蒸す、煮る、炊くなど)を選びましょう。食材を小さくカットすることも有益です。

□ 健康状態と薬との関係

健康状態や服用している薬によって、食事内容に制限や注意が必要な場合があります。医師や薬剤師と相談しながら、適切な食事プランを立てましょう。

まとめ

健康な生活を送るには、バランスの良い食事が基本です。その上でたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルの摂取を意識し、食事の量や頻度、調理法を健康状態に合わせて食事を楽しみ、健康で充実した生活を実現しましょう。

ただし、あまり厳格に考えると長続きしません。できることから少しずつ始めること、一度の食事ですべてを満たすのは理想ですが、1日を通して、あるいは1週間の中で、バランス良く栄養素をとるという考え方でも大丈夫です。