

## 高齢者の低栄養

メタボリックシンドロームが言われだして久しいですが、肉や脂肪そしてカロリーの摂り過ぎは生活習慣病のもとであるということが、一般国民の中でも常識になってきました。そこで、野菜や魚を中心とした低カロリーの食事が健康的であるように言われています。

但し、それを高齢者にそのまま当てはめるのは危険です。高齢になるとただでさえ食欲や咀嚼力が低下し、消化能力や栄養の吸収力も衰えてきます。そのような中で食事の内容も乏しければ低栄養に陥りやすくなります。

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。

東京都健康長寿医療センターが 1,150 人の高齢者を対象にした調査によると、太っている人が早死にするのではなく、痩せている人の方が早死にしやすいという結果が出ました。さらに、血液中のタンパク質であるアルブミンやヘモグロビン、脂質であるコレステロールでさえ、低い人の生存率は悪いという結果も出ています。このように低栄養は死亡の危険度と結びついているのです。

また、脳卒中や心筋梗塞といった心血管病は、低栄養になると 2.5 倍もの死亡リスクがあるとの報告があります。さらに認知症になりやすいとも言われています。

シニア世代の食生活は、中年期までの考えを見直し、「いろいろ食べる」「しっかり食べる」ことに心がけて老化の進行を遅らせましょう。特にタンパク質の摂取は重要で、1日当たりのタンパク質推奨量は、70 歳以上では男性 60 グラム、女性 50 グラムで、成人期の推奨量と同等と言われています。

しっかり食べるためには、お口や歯の役目はとても大切です。普段から手入れをきちんと行い、時々歯科医院でチェックを受けましょう。もし自分の歯がなくなってもきちっと義歯を入れれば大丈夫です。

## 多様な食品を摂取しましょう

動物性タンパク質の不足に注意

