

# 知っておきたい

## 高齢期の食事・水分補給



### 食べているのに低栄養？ 第3回 低栄養を防ぐにはどうしたらいいの？

<監修者>横浜市立大学附属市民総合医療センター リハビリテーション科講師 若林秀隆先生

第1回・第2回では、低栄養の原因と身体への影響について解説しました。今回は、低栄養予防の基本である「食事」と「運動」について解説します。低栄養予防の基本は、バランスよく必要な栄養を摂ることと、体を動かすこと。本人やご家族がこの基本を意識して、毎日行うことが大切です。

### 栄養は食事から

栄養が不足したり、特定の栄養素が足りない時には、サプリメントや薬を利用することもあります(専門家の指導の下で取り入れましょう)、**必要な栄養量を満たすことと、食事で栄養と満足感を得ることは似て非なるものです。食事で栄養を摂ることには、大きく4つのメリットがあります。**

#### メリット1 自然な栄養補給法

口から食事を摂って胃腸などの消化器官を動かして体に必要なエネルギーに変えるということは、最も自然な栄養補給法で、体の免疫を維持することにもつながります。

#### メリット2 五感でたのしむ満足感

味だけでなく、食感や香り、料理から発せられる音、料理の見た目たのしむことで満足感が生まれ、さらなる食欲につながります。

#### メリット3 唾液の分泌を促進

噛むことで唾液の分泌が促されたり、脳への刺激が生まれます。

#### メリット4 心の栄養

誰かと食卓を囲む機会を増やすことで会話が弾み、食事をよりおいしく感じさせてくれます。たのしむことが心の栄養になります。

高齢になるにつれて食べる量が減ったり、食べるものが偏ったりしがちです。食べたくないのか、食べられない(食べにくい)のかをご家族が見極めることも大切です。

### チェックポイント 当てはまることが1つでもあったら、医師や専門家に相談してみましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 味覚に変化はみられませんか？<br>(亜鉛欠乏や薬の副作用でおいしさを感じにくくなることがあります)                | <input type="checkbox"/> テレビやラジオの音がうるさくないですか？<br>(食事に集中できる落ち着いた環境を保ちましょう)                 |
| <input type="checkbox"/> メニュー、味、温度など本人の好みを踏まえた食事になっていますか？<br>(好きなもの、おいしいものでなければ食事をたのしめません) | <input type="checkbox"/> 食器の位置やコップ・スプーンの大きさ・形は適当ですか？<br>(食事がよく見えやすいセッティングを心がけましょう)        |
| <input type="checkbox"/> とろみのつけ方は適当ですか？<br>(本人が飲み込みやすいとろみの状態になっていますか?)                     | <input type="checkbox"/> 食べやすい姿勢になっていますか？<br>(体幹の固定やリクライニングの利用などで安全に食べやすい姿勢を保ちましょう)       |
| <input type="checkbox"/> 鎮静剤や睡眠薬の服用時間に注意していますか？<br>(食事時間はしっかり目覚めていることが大切です)                | <input type="checkbox"/> 歯など口の中にトラブルが起きていませんか？<br>(口に問題を抱えている(義歯が合っていないなど)と食べたくても食べられません) |

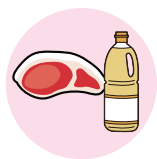
### おいしく食べて栄養を摂るための工夫

ちょっとした工夫で、おいしくたのしい食事を演出し、食欲を引き出しましょう。用意をするご家族にとっても負担にならないよう、市販品も上手に取り入れましょう。



#### 食器や盛りつけを変える

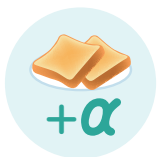
季節や行事を感じてもらい、誕生日などの記念日はお祝いの雰囲気。



#### 食べる量の少なさは高エネルギー食でカバー

脂質は炭水化物やたんぱく質の倍以上のカロリー！  
マヨネーズ・食用油・肉の脂身など

※1gあたりの栄養量 炭水化物・たんぱく質:4kcal、脂質:9kcal



#### いつものメニューにプラス！

#### 手軽にエネルギーアップ

トーストならチーズをのせてチーズトーストに。  
サラダなら、果物や、肉・卵等を加え  
具たくさんにするのもおすすめ。



#### たまには、気分を変えて外食を

家族や友人と大人数で、たのしく色々なメニューを。  
片づけのことは気にせず、ゆったりたのしく食事を。

## 栄養価の高いマヨネーズを食事に取り入れませんか？



マヨネーズの主原料は卵・酢・油で、たんぱく質やエネルギー補給に役立ちます(※)。マヨネーズを野菜と一緒に摂ると野菜に含まれる脂溶性ビタミンの吸収を助けてくれたり、パサつきやすい芋などを飲み込みやすくしてくれる効果もあります。オムレツを調理する時に混ぜると、冷めてもふんわりとした食感に仕上げることができますよ。マヨネーズはしょうゆやみそに比べて塩分が低く、コクがでるので混ぜて使うことで塩味をうすく感じさせることなく、おいしく仕上がります。

(※):大さじ約1杯(15g)当たり、たんぱく質0.4g、エネルギー100kcal

## 食事と運動は車の両輪

第2回で解説した低栄養によって引き起こされるフレイルやサルコペニアを予防し、元気で健康的な生活をを目指すためには、十分な栄養を摂って体を動かすことが推奨されています。ただし、低栄養状態で蓄えられているエネルギーが少ない方が運動をすると、さらに低栄養になる恐れがあります。まずは負荷の少ないウォーキングから取り入れましょう。運動後の栄養補給(たんぱく質がおすすめ)も筋力、筋肉量の維持に効果的です。「しっかり栄養、しっかり運動」が元気で健康的な生活の源です。

### ウォーキング



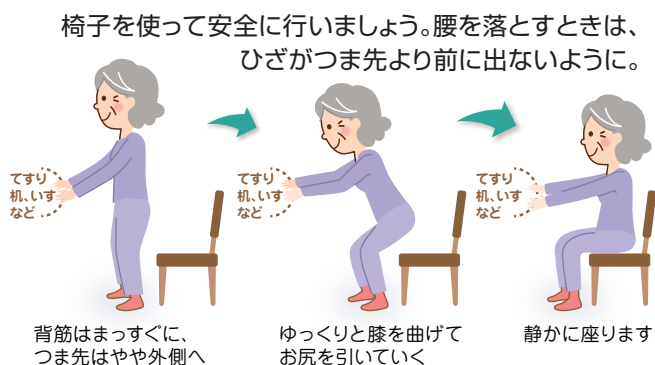
背筋を伸ばし、かかとをあげて腕を振り、リズムカルに歩きましょう。水分・電解質補給\*もお忘れなく。

※電解質とは？

主な電解質(イオン)には、ナトリウムやクロール、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどがあり、ミネラルに属します。

運動の目安 1日5,000歩

### スクワット



椅子を使って安全に行いましょう。腰を落とすときは、ひざがつま先より前に出ないように。

背筋はまっすぐに、つま先はやや外側へ

ゆっくりと膝を曲げてお尻を引いていく

静かに座ります

運動の目安 1回につき10秒ほどかけてゆっくり10回程度

### 片脚立ち



床につかない程度に片足をあげます。はじめは必ず安定の良いものにつかましましょう。慣れてきたら少しずつ手の支えを減らしていきます。

運動の目安

左右1分ずつ、1日3回程度

### 脚上げ



椅子に座って床と水平になるように片足をあげて、10~20秒間止めたままに。足首をまげてつま先は自分の方に向けます。

運動の目安

左右交互に10~15回程度

### 注意

転倒事故を起こさないよう、安全な場所で。高齢の方は見守る人のいるところで行いましょう。病気や障害のある方や、運動習慣がなかった方は、始める前に医師や専門家に相談しましょう。

## まとめ

3回にわたって解説してきました「食べているのに低栄養?」、いかがでしたか?高齢になるにつれて食べる量が減ってきたら、量だけでなく質も意識した食事の工夫をしてみましょ。たのしい食事と無理のない運動で、低栄養知らずの毎日を目指してくださいね。

参考文献 \*1)『リハビリテーション栄養ハンドブック』若林秀隆 2010年(医歯薬出版)

\*2)『健康長寿のための身体づくり-サルコペニア・フレイルを予防しよう!』

金子 多喜子(管理栄養士 日本糖尿病療法指導士) 梁谷 泰寿(梁谷クリニック院長) 横山 淳一(オリーヴァ内科クリニック院長)