

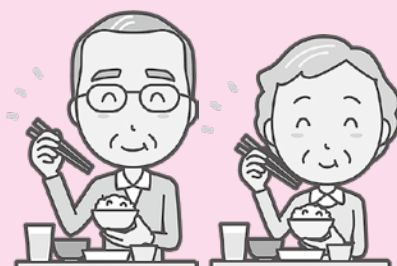
「転ばぬ先の杖」

健康な身体のために普段の食事で意識することが大事です。

「いつもと同じ」「つもりが、気が付かないうちに!？」

高齢者の毎日を支える食事

固 高齢福祉課 包括支援係



▶よくある高齢者の食事風景 ～こんな日常になっていませんか?～

- 買い物がおっくうで、お腹も空かない、料理も面倒だから食べやすい菓子パンばかり。
- 家族のメニューは口に合わないのであまり食べられない。食事時間も合わないので1人で食べることが多い。
- 風邪を引いて寝込んでいて、お腹が空かないので食事は適当に済ませていた。
- 運動している、食事も気を付けている。でももう少し体重を減らしたいから、あまり食べないようにしている。

食事量が減ると体を維持していくために必要なエネルギーや栄養素が不足します。さらに、気が付かないうちに低栄養の状態となり、体の機能低下や免疫力低下から全身的な衰えの要因になります。

いつもと同じだと思っていても、高齢者の体は1週間であつという間に変化します。

▶次に該当する人は食生活を見直しましょう。

- 何もしていないのに体重が減少した。(半年で2～3kg以上の減少)
- 食べる量が減った。
- いつもおかずは、一品だけの簡単な食事
- おなかが空かない。
- 食べやすい、柔らかいおかずが多い。
- 外出や買い物、料理がおっくう。
- お菓子が食事代わりになっている。
- 食事時間が不規則で、食事を抜くことがある。



体重と身長バランス (BMI) を知ろう!

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※ BMI が 18.5 未満は「やせ」と判断され、低栄養の可能性がります。

高齢者の場合、BMI が 20 以上が健康維持の目安です。

▶健康な体のために、普段の食事で意識すること 「エネルギーと食事の基本」

エネルギーは体を動かすときだけではなく、呼吸をしているとき、じっとしているときにも使われます。エネルギーを使うためには食事からエネルギーをとることが必要です。

- ①エネルギーを作るために必要な栄養素をとる (食べる)。
 - ・エネルギー源になる栄養素
「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」
 - ・エネルギーを作り、体の調子を整える栄養素
「ビタミン」「ミネラル」
- ②1日3食にエネルギー源の主食 (ごはん・麺・パン) を食べる。
- ③たんぱく源の主菜 (肉・魚・卵・大豆製品) は毎食とる。
- ④エネルギー源の油を使った料理を1日1～3品とる。
- ⑤食事が十分にとれないときは、好きなものや間食・栄養補助食品等を利用する。
- ⑥惣菜等を利用して、1日にいろいろな食品をまんべんなく食べる。

食事以外には、「定期的に体重を測ること」や「外出の機会をつくる」「介護予防教室」の参加など健康な身体を維持するためにできることがあります。