

## 低栄養（栄養不足）を予防するために～高齢期の食事のポイント～

社会医療法人財団慈泉会相澤病院 栄養科長 矢野目英樹

### 健康寿命延伸に繋がる、「目標エネルギー」と「たんぱく質量」

人は、何もせず1日中寝ている（寝たきり）と筋肉が落ち、これが1ヶ月2ヶ月と続くと30%の筋肉がそげ落ちてしまうと言われています。除脂肪体重（体脂肪を除いた体重）が30%低下すれば生命に危険が及ぼされるとされており、除脂肪体重の半分程度が筋肉であることを考えれば、いかに避けるべき状況か想像出来ると思います。そこで、しっかり栄養をとり、体を動かして筋力を保つことが重要です。場合によっては訪問リハビリテーション等のサービスを利用することも、社会生活の継続に繋がるのではないのでしょうか？社会との関わりはQOLの向上に繋がり、それが健康寿命延伸になるのだと信じています。

では、高齢期においてはどの程度の食事が良いのか？悩ましいですね。リハビリテーション等のサービスが必要な場合の目標量について下記参考にしてください。

**エネルギー** : それまでの（リハビリテーションをしていない時） **2割増**

**たんぱく質** : それまでの **3割増**

### 食事量が足りているのか？と心配になった時には

食事量が足りているのか？心配になった際には、【ふくらはぎ】の太さを確認してみましょう。両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い箇所に当てて、その太さを日々比べてみてください。

だんだん細くなっているのでは？と思ったら、自分にとっては足りていないサインかもしれません。（メジャーで測れば男性34cm、女性33cm以上が目安になります参考にしてください）もちろん、「体重がなぜか減ってしまう」や、「歩く時間が遅くなった、疲れやすい」などもサインになります。

## 時短食事準備で、無気力・抑うつ等を回避

限られた時間で、数日分や、幾品も食事準備が必要な時は少なくないと思います。そんな時は。。

私の一例になりますが、ご紹介します。

### ①電子レンジを最大限有効に使用 (そんな事はすでにやっているわ！の方にはすみません)

写真のお弁当に入っているおかずの人参は、人参 1 本を乱切りにしたものにサランラップをかけ、5 分前後レンジで加熱（楊枝で刺してまだ硬ければもう 1 分）して作った煮物です。レンジで柔らかく作ることができます。

### ②白だし等、【だし】をきかせた和食で演出、気力向上

茹でブロッコリーと卵焼きには、市販の白だしを少量混ぜています。

かつお節と一緒に和えればより一層和食感を演出できます。



### ③バンダナ敷いてピクニック (?) 演出

上記の写真と比べて如何でしょうか？コロナ禍での感染予防として、私の職場でも、昼食を誰とも会話しなくて壁に向かってもくもくと食べていると、孤独感で押しつぶされそうになります。そんな時は誰かに選んでもらった小物を一緒に組み合わせれば、抑うつ気分にもさようならができますね。

