

今年の敬老の日のニュースでは、90歳以上の人口が初の200万人超えし(206万人)、総人口は21万人減少する中65歳以上の高齢者は57万人増加し、国民全体の27.7%に達している等、高齢化が進む社会や長寿化の話題が報じられました。その反面、厚生労働省の調査では、70歳以上の5人に1人は「新型栄養失調」であるとの報告もあり、介護などを必要とせずに自立した生活が出来る「健康寿命」の低下をまねいていると言われています。今回は、中高年の取り組みたい「新型栄養失調」対策について、調べてみました。

新型栄養失調とは… 飽食の時代であるにも関わらず、中高年に増えている「新型栄養失調」とは？

3食の食事を摂っているにも関わらず、タンパク質やビタミン、ミネラル不足の状態の事を言います。特に中・高齢者は健康を気にしてしまいタンパク質の肉や魚・卵などの摂取量が不足しているために「だるさ」や「集中力」が低下する、疲れやすいなどの体に不調をきたす方が増加しています。食が細くなる高齢者、忙しく食事が偏りがちな中年男性、ダイエット中の女性に多いとされています。(新型栄養失調は血液検査で確認出来ます)

新型栄養失調のチェック方法

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肉類はあまり食べず、野菜中心の食事 | <input type="checkbox"/> インスタント食品やコンビニ食、外食が多い | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 栄養ドリンク、スポーツドリンクをよく飲む | <input type="checkbox"/> 極力、油はとらないようにしている | <input type="checkbox"/> 口内炎がしやすい |
| <input type="checkbox"/> 丼ぶりやラーメンなど炭水化物をよく食べる | <input type="checkbox"/> アルコールの量が増えた | <input type="checkbox"/> 目の乾燥、目が疲れる |
| <input type="checkbox"/> 夏場は素麺、冷やし中華など食生活が偏りがち | <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまりとらない | <input type="checkbox"/> 抜け毛が増えた |
| | | <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがある |

本当は怖い高齢者の「粗食」 高齢者ほど毎日しっかりとお肉を食べて、骨折・貧血予防、老化を遅らせ筋肉維持に！

中高年にとって肉食は肥満の原因で、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因とされています。その為、若い頃にコレステロール値が高いなどから食事制限の指導を受け、年をとっても肉類を避け、低脂肪で塩分控えめのあっさりとした食事を好む高齢者が多くいらっしゃいます。しかしながら、食が細く粗食になりがちな高齢者こそ、転倒による骨折や貧血防止、老化を遅らせる効果のある肉をしっかりと食べて欲しいと言われています。

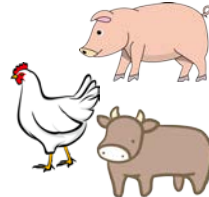
高齢者の低栄養（新型栄養失調）

日本では70歳以上の5人に1人が「低栄養」だと指摘されています。低栄養の主な原因は、①高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食により、簡素に済ませる傾向がある。②肥満やコレステロールが気になり、動物性タンパク質を控える。③歯が弱くなり柔らかな食材を好む。④加齢による味覚、嗅覚低下や食欲低下。等が挙げられます。



なぜ動物性タンパク質が必要か？

高齢者は魚や大豆類、野菜の摂取はあるが、より不足しているのが肉類を控えた動物性タンパク質不足。加齢と共に筋肉量や筋力が低下してゆきますが、肉を積極的に食べる事によって、筋肉量と筋力の維持に繋がります。また、低栄養が原因で起こる認知症や脳卒中、心筋梗塞などのリスクを低くします。日常にお肉を食べ、貧血、転倒・骨折のリスクを減らします。



タンパク質は肉だけでなく、バランス良く

老化を遅らせるには筋肉や骨の材料となるタンパク質を積極的に摂り込み、たえず補給してゆく事が欠かせません。(お肉1日100~150g) 玉葱やニラと一緒に食べるのが栄養の吸収率がアップし効果的です。また、タンパク質はお肉だけでなく魚や乳製品、豆類からもバランス良く摂取する事も大切です。肉だけに偏りすぎると腎臓に負担が掛かると言われています。



※タンパク質は、筋肉や血管、免疫細胞、臓器など組織の材料になるため、加齢が進んで老化で体が衰えるほど重要な栄養素です。魚と肉は1対1の割合で、1日おきに交互に食べるのがお勧めです。

働き盛りの中高年齢層は？ 40歳以降の栄養不足は寿命に直結します。いろいろな食品をバランス良く食べましょう。

不足しがちな栄養素は？

働き盛りの男性で多いのが、ビタミン、ミネラルが不足する栄養失調です。特に栄養バランスの悪い食生活からの野菜不足が原因と言われています。次に多いのが、カルシウム、マグネシウムです。乳製品、海藻類、ナッツ類、豆腐、納豆、ひじき、ゴマ、青魚、緑黄色野菜等を積極的に食べましょう。



タンパク質の摂り方は？

1日に同じ物が偏らないように、肉、魚、大豆、卵をバランス良く摂り入れましょう。また、コレステロールの摂り過ぎは心臓病のリスクを高めるので、まずは低カロリーで体に良い脂質を持つ大豆製品で出来るだけ沢山タンパク質を摂り、次に魚介類で摂り、残りを動物性食品で摂るようにしましょう。



いろいろな食品をバランス良く！

1日の食事を振り返り、以下の食品を食べたか確認してみましょう。(食べた→1点、食べていない→0点)

<input type="checkbox"/> 肉	<input type="checkbox"/> 魚	<input type="checkbox"/> 卵	<input type="checkbox"/> 牛乳
<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> 海藻	<input type="checkbox"/> 芋類	<input type="checkbox"/> 果物
<input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜		

<合計点>
0~3点…好き嫌いが多く、このままでは低栄養のリスク大
4~8点…あともう一歩。
9~10点…バランスの良い食事

※中高年(40~65歳)は、バランスの良い食事と適度な運動を心掛け、メタボ予防、ロコモ対策をしっかりと行いましょう。生活習慣病をお持ちの方は、かかりつけの医師に相談して、適切な食事指導を受けましょう。