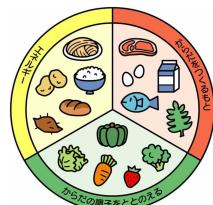


高齢者の栄養について



高齢者の特性

フレイル

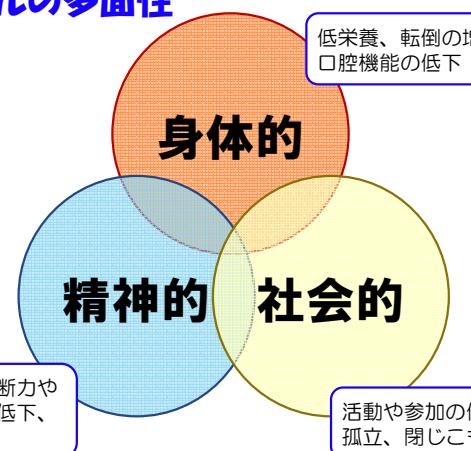
- 老化に伴う種々の機能低下を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態

<定義> Fried提唱

- ①体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の減少
 - ②主観的疲労感
 - ③日常生活活動量の減少
 - ④身体能力（歩行速度）の減弱
 - ⑤筋力（握力）の低下
- ※3項目以上該当 → フレイル
 ※2項目まで該当 → プレフレイル

フレイルは健康と要介護の途中段階

フレイルの多面性



出典：厚生労働省 平成28年9月2日在宅医療及び医療・介護連携に関するワーキンググループ資料

「体格」(BMI) = 栄養状態の把握

基本チェックリスト

- 6ヶ月間で2~3kgの体重減少かつ
- BMIが18.5未満

低栄養

◎目標とするBMIの範囲 日本人の食事摂取基準2015年版

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

低栄養傾向 = BMI: 20以下

平成29年 国民健康・栄養調査

80歳以上で低栄養傾向の者 男性:17.3%、女性:20.8%

低栄養になりやすいのは

- やせている。
- エネルギーもたんぱく質が不足している。

「栄養」と「栄養素」

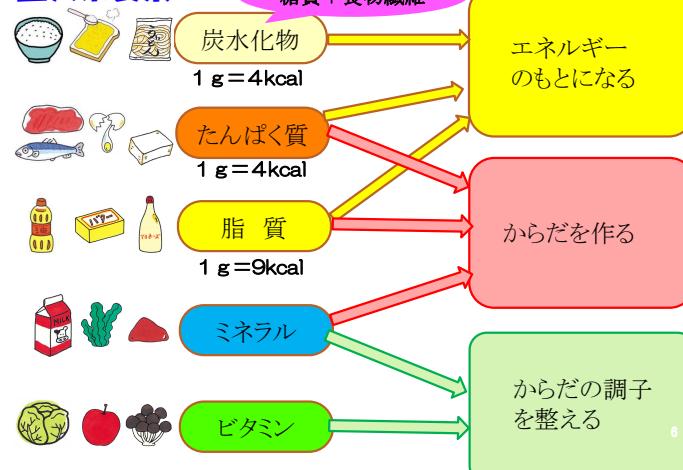
■ 栄養

人が食べ物を摂取することによって、必要な成分を体内に取り入れて利用し、生命の維持、成長、日常生活など、健全な生活活動を営むこと。

■ 栄養素

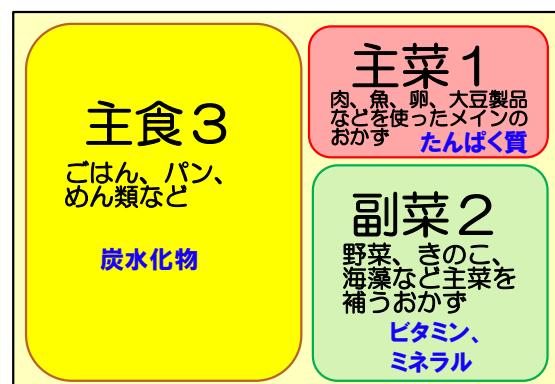
そのために、食べ物を通して体内に取り入れる必要のある成分のこと。

五大栄養素



食事のバランス

理想は、主食：主菜：副菜＝3：1：2



高齢者に必要な栄養 ①エネルギー

70歳以上の推定エネルギー必要量の基準

身体活動レベル	男性 Kcal/日	女性 Kcal/日
低い	1,850	1,500
ふつう	2,200	1,750
高い	2,500	2,000

日本人の食事摂取基準2015年版

最低1,500キロカロリー必要

高齢者に必要な栄養 ②たんぱく質

たんぱく質食事摂取推奨量

年齢(歳)	男性	女性
18~29	60g	50g
30~49	60g	50g
50~69	60g	50g
70~	60g	50g

日本人の食事摂取基準2015年版

若い人並にたんぱく質は必要

献立づくりのポイント

①栄養のバランスがとれていること

- ・主食→主菜→副菜 の順に決めていく

②調理方法に偏りがないこと

- ・油の使い方、塩分、味のバランス、温・冷の組み合わせ

③季節感を大切に

- ・旬の食材、行事食

- 対象者の嗜好に合っているか。
- 食べられる量か。
- 見た目（色や形）はどうか。
- 調理施設に見合った献立内容か。

高齢者の食事で配慮すべきこと ①塩分



○ 1日食塩目標量 (日本人の食事摂取基準2015年版)

成人男性	8.0g未満
成人女性	7.0g未満

減塩目標値

☆高血圧、腎臓病等治療中の方は…6.0g未満
(高血圧治療ガイドライン2014)

塩分は、食品に潜んでいます！！



塩かけ
(1切れ70g)
1.3g



焼きちくわ
(1本100g)
2.1g



ロースハム
(2枚40g)
1.0g



たくあん
(30g)
1.1g



食パン6枚切り
(60g)
0.8g



カップめん
(1食77g)
4.8g

※メーカーにより異なります

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

11

おいしく減塩するコツ ~調理編~

●酸味の利用



●香辛料や香味野菜を利用



●だしの旨味を利用

●新鮮な食材を選ぶ



●献立にメリハリを

おいしく減塩するコツ ~食事編~

●食塩を多く含む食品を避ける

●減塩食品を利用 減塩醤油など

●食べるときに味付けする

☆下味をつけない
☆調味料はかけずにつける習慣を



●汁物の汁を残す



口腔内の健康と栄養状態

固いものが食べづらい

柔らかい食べ物を選ぶ

偏 食

栄養素摂取不足

高齢者の食事で配慮すべきこと ②むせや誤嚥

飲み込みにくいもの

弾力が強いもの、硬いもの



こんにゃく、貝類、イカ、タコ、かまぼこ、繊維のかたい野菜、きのこ、漬物、ナッツ

パサつくもの、バラバラになるもの



ビスケット、きな粉、パサついたパン、ふかし芋、かたゆで卵、凍り豆腐、ふりかけ

さらさらした液体

水、お茶、汁物

すっぱいもの

酢の物、サラダ、かんきつ類

口の中やのどに貼りつきやすいもの

わかめ、のり、もち、レタス、ウエハース、もなか



飲み込みやすいものの特徴

○密度が均一



○適度な粘度がありバラバラになりにくい

○口腔や咽頭を通過する時に変形しやすい

○べたついていない(粘膜にくっつきにくい)

ゼリー・プリン状、ポタージュ状、マッシュ状、すり身、乳化状 のものがよい



高齢者の食事で配慮すべきこと ③水分

「水 分」 体重の5割を占めるもの

➡ 十分な摂取が大切

高齢者は水分不足になりやすい

体内の水分量減少

感覚機能低下

腎機能低下

病 気

