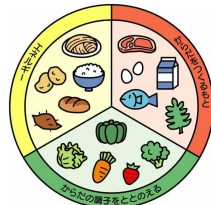


## 高齢者の栄養について



### 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

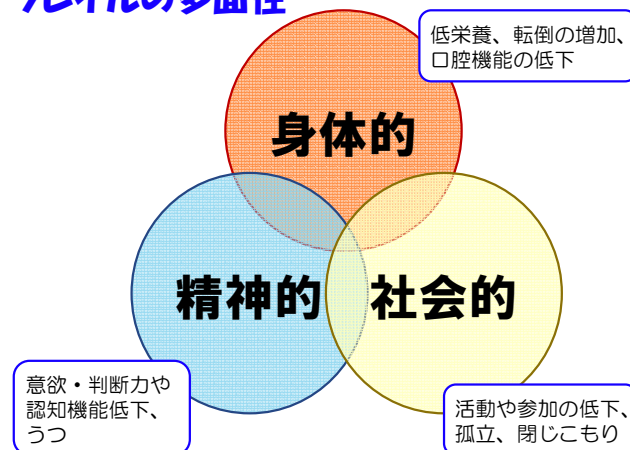
- ① 体重減少: 意図しない年間4.5kgまたは5%以上の減少
- ② 主観的疲労感
- ③ 日常生活活動量の減少
- ④ 身体能力(歩行速度)の減弱
- ⑤ 筋力(握力)の低下

※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。
- エネルギーやたんぱく質が不足している。

## 「栄養」と「栄養素」

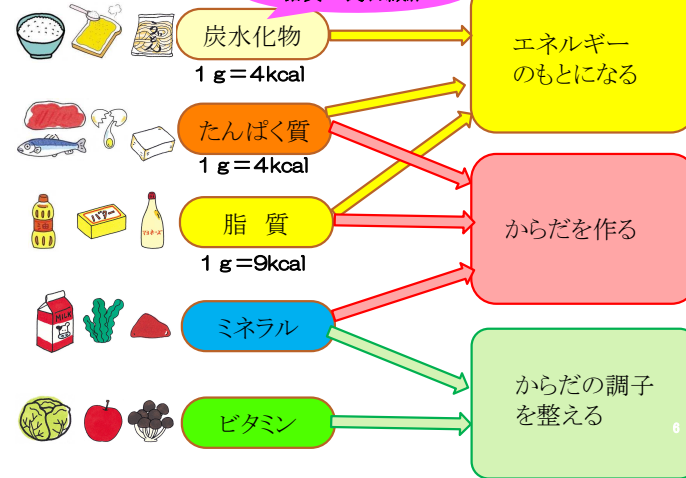
### ■ 栄養

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

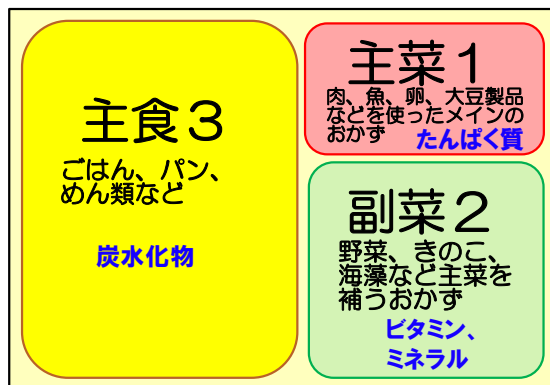
そのために、食べ物を通して体内に取り入れる必要のある成分のこと。

## 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調理方法に偏りがいないこと

- ・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!!**

塩だけ (1切れ70g) <b>1.3g</b>	焼きちくわ (1本100g) <b>2.1g</b>	ロースハム (2枚40g) <b>1.0g</b>
たくあん (30g) <b>1.1g</b>	食パン6枚切り (60g) <b>0.8g</b>	カップめん (1食77g) <b>4.8g</b>

※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

食べやすくするために…調理にひと工夫！！

**切り方を工夫**

- 一口大にする、細かく刻む
- 隠し包丁を入れる
- 野菜は繊維を断つように切る



**よく加熱する**



**水分を残す**



**油脂を加える**



**つなぎを入れる**



**とろみをつける**



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

腎機能低下

感覚機能低下

病 気

