

いろいろ食べて、低栄養を予防

平成29年国民健康・栄養調査の結果では、65歳以上の男性12・5%、女性19・6%、が低栄養の傾向にあります。これは、高齢期になるとさまざまな理由から食事の量が減り、必要なエネルギーや栄養素が不足した低栄養状態になりやすいためです。高齢期の低栄養は、身体や認知機能の低下につながり、要介護状態を招きやすくなります。

食に関するさまざまな健康情報がありますが、これだけを食べれば大丈夫という食品はありません。食品にはそれぞれに栄養学的な特徴があり、多様な食品を食べることで、エネルギーや栄養素のバランスが整いやすくなります。

「年をとったら粗食でよ



埼玉県立大学准教授 内山 真理

い」と考えてはいないでしょう。低栄養を予防するには、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせを基本に、いろいろな食品を意識して食べることが大切です。

その際、図の「さあにぎやかい」を覚えておくとう便利です。これは、東京都健康長寿医療センター研究所の研究に基づいて、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した10食品群の頭文字をとった合言葉です。研究では、各食品群をほぼ毎日食べる場合を1点とカウントし、合計点が高い人ほど、自立した生

さ	魚
あ	油脂類 (油を使う料理)
に	肉
ぎ	牛乳
や	野菜(緑黄色)
か	海藻
い	芋
た	卵
だ	大豆
く	果物

(株)社会保険出版社
健康長寿新ガイドライン 食生活版より引用

「10食品群」を意識して

活を送るために必要な四肢骨格筋量、身体機能の低下リスクが低いことなどが明らかとなつていきます。

普段、「同じものばかり食べている」、「食事がワンパターン」と感じる方は、これを参考に、主菜、副菜のおかずが特定の食品に偏らない食べ方を工夫してみましよう。ただ、この10食品群には、ご飯、パンなどの主食となるもの、緑黄色野菜以外の野菜は含まれていません。これは食べなくてよいということではないので、控えることのないように注意してください。

また、食事は、栄養素バランスだけでなく、楽しく食べたいものです。毎日多様な食品を食べることが難しいと感じる場合は、1週間単位で、食生活を振り返ってみましよう。なお、医師、管理栄養士に食事療法を受けている方は、その指示に従ってください。