

# 健康レシピ～ぼちぼちダイエット

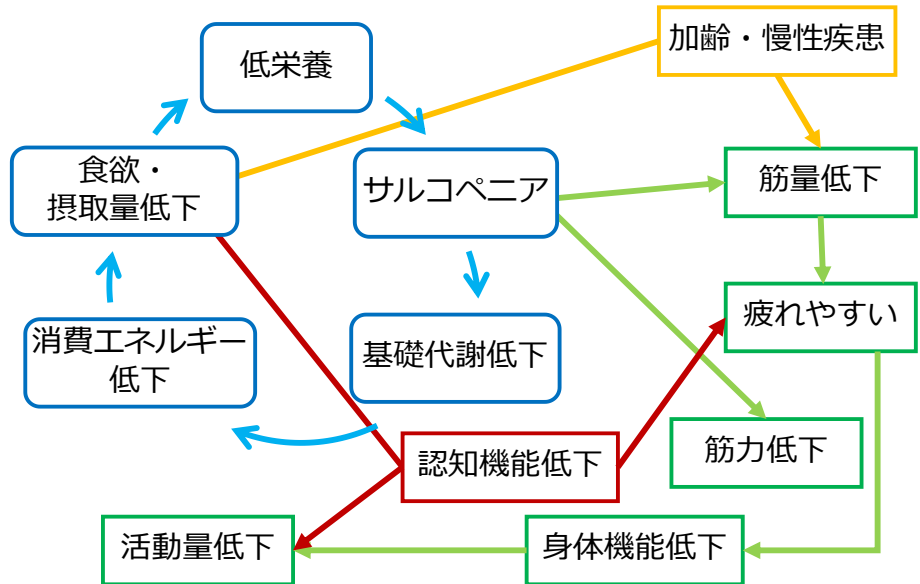
## 低栄養は他人事ではない！

低栄養とは、食欲や食事が低下した状態が続いて、生活のためのエネルギーや身体を維持するたんぱく質が不足した状態をいいます。低栄養状態が続くと、サルコペニアという骨格筋の減少が起こり、エネルギー必要量や消費量が減り、ますます食事が減るという悪循環(フレイルサイクル)に陥ります。食事や活動量だけでなく、精神的・社会的な要因が関わります。実は現代の日本では、高齢者の低栄養が大きな問題になっています。

## 知らないうちに低栄養に！

高齢になると、身体機能が低下します。胃腸機能や身体機能が低下し、体力が低下してくると、食事への意欲も低下します。また、たんぱく質や脂質は消化吸収に手間や時間がかかるため、負担の少ない炭水化物中心の食事になりがちです。骨格の材料であるたんぱく質の摂取量が減ると、筋肉を維持することができません。また、たんぱく質は免疫細胞、赤血球の材料でもあり、感染しやすくなったり、貧血になったりして、これがさらに食量や活動量を減らします。全体のエネルギーが不足していると、たんぱく質はエネルギー源となり、体たんぱく合成に回すことができません。エネルギーを確保したうえで、たんぱく質をとる工夫が必要です。

## 低栄養の悪循環



## 低栄養になりやすい人

BMIが20以下の人、月に2〜3kgの体重減少、若いころからの体重低下(5kg以上)の人は、低栄養になりやすいといわれています。ただし、低栄養だと決めつけるのではなく、自分の生活を振り返りかえり、きつかけにしましょう。

食欲はあるか？食量はどうか？疲れやすいか？日常生活のふりかえり、体力の低下の有無などを確認します。低体重や体重減少では、体重増加ではなく、今より体重を減らさないことと、体力維持を考えましょう。

## 客観的に自分の身体を振り返る

高齢になると胃腸機能や身体機能が衰える」と前述しましたが、その衰えは個人差や個体内差が大きいことも特徴です。個人差は人による違いで、個体内差はその人自身の日による違いを指します。

中には、自分の衰えを感じていない方もいるでしょう。ただ、年齢を重ねていると、普段は問題なくても、インフルエンザやケガなどの大きなダメージを受けると、その影響が大きく、若いころより回復に時間がかかることは覚えておきましょう。

また、若い人は他人事に思えるかもしれませんが、今のうちに、バランスの良い食事と運動で、しっかりと筋肉をつけておくことが一番の健康長寿の秘訣かもしれません。



参考：厚生労働省科学研究費補助金 長寿科学政策研究事業成果物  
「栄養学テキスト」  
文責：管理栄養士 井上まや