

第4章

栄養に関する基礎知識

皆さんに知って欲しいこと

栄養が心と体の働きを支えています！

元気な体を保つためには、運動が大事といわれています。しかし、栄養状態が悪いと、運動が逆効果になることもあります。そうすると、日々の活動が乏しくなり、心にも悪影響を及ぼします。運動の前に、栄養を見直してみましょう。

次のような方は、テキストを読むまえに医療機関の受診をお勧めします

- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある方
- 腎臓、心臓、呼吸器などに慢性的な病気がある方

大切な4つのこと

1. バランスのよい食事をとろう！
2. たんぱく質と筋肉の関係を知ろう！
3. 体重の変化に気づこう！
4. 水分を意識してとろう！

中年期と高齢期では、食生活の注意点が異なります。

中年期は生活習慣病予防

発症しやすい病気



- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症

高齢期は低栄養予防

問題点と発症しやすい病気



- 低栄養
- 心疾患
- 骨粗しょう症
- 認知症



体重減少ややせは**低栄養**の危険信号です


1 バランスのよい食事をとろう！

バランスの良い食事をするためには、3食欠かさず食べる
こと、多くの種類の食材を食べることが大切です。

自分の栄養バランスを知ろう！

※昨日1日に食べた食材に○をつけてみましょう。

カラダをつくる	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳や乳製品
					
	目安	毎食どれかを食べる			1日1回は食べる
	朝				
	昼				
夕					

エネルギーのもとになる	油	いも	ごはん・パン・麺	飲料
				
	目安	1日1回は食べる	毎食どれかを食べる	6~10杯
	朝			杯
	昼			杯
夕			杯	

カラダの調子を整える	海藻	果物	緑黄色野菜
			
	目安	1日1回は食べる	毎食食べる
	朝		
	昼		
夕			

○がたくさんある方は、
バランスの良い食事がと
れています。
「目安」を参考に、足り
ない食材を補うようにし
ましょう！

主食（穀類）の役割



主な栄養素：炭水化物
役割：エネルギーになる

主菜（肉・魚・卵・大豆）の役割



主な栄養素：たんぱく質、脂質
役割：筋肉をつくる
エネルギーになる

副菜（野菜・きのこ・海藻）の役割



主な栄養素：ビタミン、ミネラル
食物繊維
役割：からだの調子を整える

高齢期の食事で大切なことは、**一汁三菜**と**良質なたんぱく質**です。

一汁三菜（主食＋汁物＋主菜＋副菜＋副副菜）



2. たんぱく質と筋肉の関係を知ろう！

筋肉を増やすためには、たんぱく質の摂取が不可欠です。たんぱく質は、筋肉をつくる時の材料になります。たんぱく質をとらずに運動をすると筋肉が減ることもあり、特に高齢者では注意が必要です。

加齢や病気などで筋肉の量が少なくなり、筋力が弱くなったり身体の動きが悪くなったりすることを「サルコペニア」といいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



転倒・骨折などのリスク

囲めない ちょうど囲める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

実践：たんぱく質を増やすための工夫

ふだんのメニューに、たんぱく質を『ちょっと足し』



ふだんのメニュー



たんぱく質プラスメニュー

朝食

トースト

+ ハム、チーズ

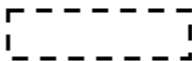
ハムチーズトースト

目玉焼き

目玉焼き

野菜サラダ

野菜サラダ



+ ヨーグルト

ヨーグルト



昼食

ごはん

ごはん

鶏ハンバーグ

鶏ハンバーグ

酢の物

酢の物



+ えだまめ

えだまめ

果物

果物



夕食

ごはん

+ 納豆

納豆ごはん

鮭のバター焼き

鮭のバター焼き

温野菜サラダ

温野菜サラダ

みそ汁

+ 豚肉

豚汁



間食

ようかん

代) チーズケーキ

チーズケーキ

お茶

代) 豆乳

豆乳ラテ



3. 体重の変化に気づこう

食事量が適正かどうかは、体重で知ることが出来ます。やせてきたら要注意です。自分のBMIを計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長 150.0cm、体重 45.0kg の人のBMIは
 $\text{BMI} = 45.0 \text{ kg} \div 1.50 \text{ m} \div 1.50 \text{ m} = 20.0$

BMI早見表		体重											
		35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
身長	140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
	145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
	150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
	155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
	160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
	165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
	170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
	175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
	180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28

やせている
 ちょうどよい
 太っている

☆目標とするBMIの範囲

年齢 (歳)	目標とするBMI
50~64 (歳)	20.0~24.9
65歳~	21.5~24.9



低栄養状態が長期入院や寝たきりの
 きっかけにもなります

4. 水分を意識してとろう

高齢者は水分補給が少ないと、水分のバランスがくずれやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。



1日にとる水分量の目安は？・・・1日 2000ml（目安）

※水分量は体格によって異なります

2000ml ってどのくらい？

一汁三菜の食事を3食とれば、約 **1000ml**



食事の時にコップ1杯の飲み物を飲めば、約 **500ml**

食事のあとにコップ1杯の飲み物を飲めば、約 **500ml**



<心臓や腎臓の病気で治療を受けている方へ>

水分のとり過ぎに注意が必要です。

医師に相談しましょう。