

## 高齢者の食事 三二講座 ①

# 高齢者の食事

今回は高齢者の食事摂取にありがちな問題点をいくつか紹介します。それらの問題点を早期に把握することで、より望ましい食事の摂り方につながります。健康で楽しい食事へと改善していきましょう。

毎日の食事作りは大変ですよ。食事に気をつかっているつもりでも、自分の好みが優先になってしまいがちです。あなたの食事は偏っていませんか？

栄養バランスが偏らないために工夫していききたいことは？

### ポイント① 炭水化物過多型

ご飯、パン、麺などの炭水化物主体で食事を済ませていませんか？

炭水化物は、お腹が満たされるので食事を摂った気になります。代謝に必要なビタミンB1が不足してしまいます。体重減少が少ないので健康そうに見えますが決して健康な食事とはいえません。ビタミンB1不足による代謝異常から脂肪肝、肥満となり、メタボリックシンドロームの原因にもなりかねません。また、脚気症候群として心臓への負担も考えられます。

### ポイント② 脂肪分過多・加工食品依存型

から揚げやコロッケなど、できあいの惣菜を利用する頻度は高くありませんか？動物性食品には、たんぱく質とともに

脂肪も多く含まれています。動脈硬化を引き起こす原因の一つである飽和脂肪酸が多く含まれていて血液の粘性を高めてしまい、高血圧を招くおそれがあります。また、野菜不足によりビタミン、ミネラルが欠乏して栄養不良になる例が多くみられます。加工食品も上手に利用し、野菜のおひたしや、煮物などで補うしていきましょう。

### ポイント③ 肉食主義 新型栄養失調型

野菜ばかりに偏っていませんか？野菜料理が並び、一見バランスがよさそうでも、植物性たんぱく質に偏り、良質で吸収効率のよい動物性たんぱく質が不足している「新型栄養失調」も増えてきています。

### 高齢者の望ましい食事とは？

身体の健康を維持するためには、毎日の食品の選び方が大切です。また、食事を摂るタイミングを間違えず、規則正しく食えることが健康への近道となります。一日1、2食で済ませてしまいう高齢者も多

いようです。必要な栄養素をバランスよく摂取するためにも一日3食きっちり食べ、代謝機能を充実させ、効率の良い食事につなげていきましょう。

### 一汁三菜

ご飯に汁物、おかず3種(主菜・副菜・副々菜)を基本とする。

### まごたちわやさしい

ま………豆(豆類・大豆製品)  
 ご………ごま  
 た………卵  
 ち………乳(牛乳・乳製品)  
 わ………わかめ  
 や………野菜  
 さ………魚・魚介類  
 し………しいたけ(きのこ類)  
 い………芋類

元気な食生活のためにぜひ、まごたちわやさしいを取り入れていきましょう。

(参考文献 在宅高齢者食事ケアガイド 第一出版)

丹南きらめき

川端 和代(管理栄養士)

鯖江きらめき

堀井 喜代美(ケアマネジャー・管理栄養士)

お問い合わせ先 15 ベージコールセンター

