

高齢者の食事
三二講座
⑧

高齢者の食生活

毎日の食事、みなさんはどんなものを食べていますか？自分(夫婦)だけのときは簡単に済ませている、という方も多いのではないのでしょうか。毎日健康にイキイキと活動するためには、栄養バランスのとれた1日3回の食事がとても大切です。

低栄養の悪循環

高齢になると身体を動かすことも少なくなり、食欲が湧かないため、買物に行くのも料理するのも面倒になって、食事の回数が減ったり、ご飯と味噌汁のよう^①に単品だけの食事になったりという方が多いようです。食事の量や品数が減ることによって低栄養になる恐れがあります。

エネルギーとたんぱく質

私たちは食べ物から摂取した栄養素をエネルギーにして身体を動かしています。また筋肉や皮膚、内臓をつくるためのたんぱく質は代表的な栄養素です。あなたに必要なエネルギーやたんぱく質を求めてみましょう。

● 標準体重(kg)

＝身長(m)×身長(m)×22

● 1日あたり必要エネルギー量(kcal)

＝標準体重(kg)×30

● 1日あたり必要たんぱく質量(g)

＝標準体重(kg)×1.0

※大人用の簡易的な計算方法です

① 身長155cmの場合

1.55×1.55×22＝52.8

↓標準体重52.8kg

52.8×30＝1584

↓1日あたり必要エネルギー量

1584kcal

52.8×1.0＝52.8

↓1日あたり必要たんぱく質量52.8g

これらの結果を目安に、日々の食生活のエネルギーやたんぱく質の摂取量を意識してみましょう。特に、たんぱく質摂取として、肉・魚・卵・大豆製品は1日3食ともに食べていただきたい食品です。

① 本誌10ページ「ひじき入り豆腐つくね」は1人分で約20gのたんぱく質を摂取することができます。

高齢者の栄養摂取のための工夫

● 少食なら高エネルギーの食品をプラス
肉や魚の油、オリブオイル、バター、ごま油、えごま油、あまに油など良質な脂質で補いましょう。

※脂質は1gあたり9kcal

たんぱく質は1gあたり4kcal

② 本誌10ページ「しつとりおから」には、えごま油を使用しています。

● 食べやすい形状・食べられる形状

野菜は生サラダより加熱してかさを減らすと量を食べられます。海藻やきのこは噛みやすい形状にして、他の食材に混ぜ込むと食べやすいです。義歯^{せきぐ}や咀嚼の状態に合わせた形状も大切ですが、退院後病状が回復した場合には、なるべく食事も元の食べられる形状まで戻しましょう。食べる楽しみにつながります。

● 食事の楽しみ

家族や友人と会話を楽しみながら食べたり、料理を手伝ってもらったりすることで食欲も増します。また同じメニューでも器を変えたりご飯にのせて并にすることで食が進む場合もあります。雰囲気づくりはとても大切です。

● いつものメニューに食材をプラス

混ぜご飯や炊き込みご飯、具沢山の汁物、いつもの煮物や炒め物にも食材を増やすことで栄養バランスや彩りもよくなります。

いつまでも食べる意欲を忘れず、栄養バランスを意識して低栄養を防ぎ、楽しい毎日を過ごしましょう。

丹南きらめき 川端 和代(管理栄養士)

