

# 高齢者の食事 広報げろ 2019.2

## 高齢者の食事

高齢になると少食になり、味覚も低下し、食べ物の好みも偏り、飲み込みも悪くなるといった、食の問題が多くなってきます。

誰もがぴんぴんころりと逝きたいという願いを持っていますが、これを実現した人のほとんどは、常に頭（脳）を使い、体を動かす習慣を持っていたこととともに、肉、魚、野菜をしっかり食べて寝たきを予防していた方々です。

高齢者が元気で過ごせるためには何をどのように食べればよいのでしょうか。食事は朝、昼を中心に三食しっかり食べることが根本ですが、その中で毎日一定量のたんぱく質を摂取することが重要です。

人の体を構成する成分の中で水分は60～70%ですが20%はタンパク質から成り立っています。たんぱく質は、骨、筋肉、皮膚、髪、爪、臓器、血液、生命維持に必要な酵素やホルモンなどをつくる材料になります。そのうえで、歩行などのための筋力を保ち、免疫力を高め、病気に対する抵抗力を高めるためなど、生きていくために欠かすことのできない機能の維持には欠かせません。

一日に必要なたんぱく質は70歳以上では50g（腎機能、肝機能が正常な場合）程度とされています（推奨は60g）。食品100gの中には、たとえば鶏ささみ23g、豚ロース19g、ロースハム17g、鶏卵12g、サンマ19g、さば21g（さば缶水煮190gで27g）、ぶり21g、鮭22g、牛乳3.3g、ヨーグルト3.6g、プロセスチーズ23g、大根0.5g、ニンジン0.6g、ピーマン0.9g、サツマイモ1.4g、ごはん2.5g、うどん2.6g、そば4.8g、食パン9.3g納豆17g豆腐6.6gのたんぱく質が含まれています。

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され利用されますが、生きていくうえでどうしても必要なアミノ酸（必須アミノ酸）を摂取するためには動物性たんぱく質ばかりでなく大豆などの植物性たんぱく質も必要です。ごはんにも大切なたんぱく質が含まれますがその割合はわずかです。

加齢とともに体を動かすことが少なくなり食欲が低下すると、食事を作ることもおっくうになり、特に独居状態では栄養不足に陥ることもあります。このようなとき食べたいものを食べればよいとするのではなく、肉、魚、鶏卵、豆類などのたんぱく質を一日50gは食べなければならないと決めましょう。

例えば一日で、鶏卵一個（12）、鮭切り身100g（22）、鶏ささみ100g（23）、納豆40g（7）食べれば50g以上のたんぱく質が摂れるという計算です。（※カッコ内はたんぱく質量）料理が大変という方にはハムやチーズ、缶詰などを利用し、買い物や料理の手間を省きます。もちろん生命維持に必要なビタミン、ミネラルや食物繊維などの補給のために一日350g程度の野菜も必要です。野菜の料理が面倒なら市販の野菜ジュースをお勧めします。頭（脳）を使って手を抜きながら、食べなければいけないものをどのようにして食べるかを考えるのも良い脳トレーニングになるでしょう。病院では栄養の相談も行っていますのでお尋ねください。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦