

日本食パターンで いつまでもいきいき元気に

東京都健康長寿医療センター 内科総括部長

荒木 厚 先生

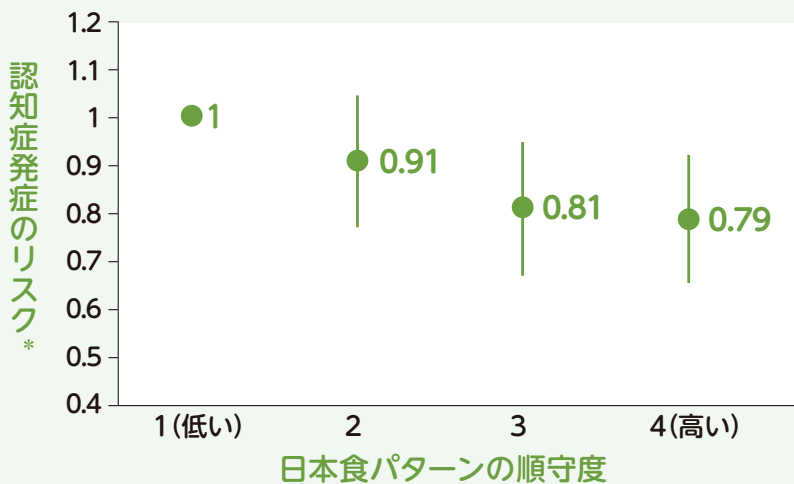
高齢者の食事に注意を払うことは、生活習慣病の合併症を予防するためだけでなく、生活の質(QOL)を維持・向上するためにも大切です。さらに重要なのは、サルコペニアやフレイル、認知症、うつなどの加齢にともなう症状や病気を予防すること。米を主食とした日本食は多様な栄養をとることができるため、その予防に適していると考えられます。

認知症予防には日本食パターン

高齢の糖尿病患者を対象に、栄養摂取と認知機能低下との関連について調べたところ、特に男性ではカロテン、ビタミンB₂、可溶性食物繊維が不足すると認知機能が低下しやすいことがわかりました。食品では緑黄色野菜の摂取が少ないと認知機能の低下が著しく、多いと認知機能が維持されるという結果も出ています。

野菜や果物、魚、オリーブオイルの摂取が多く、加工肉や菓子が少ない地中海食は認知症予防に有効だといわれていますが、日本食も認知症予防に効果的であることがわかってきました。米、みそ汁、海藻、緑黄色野菜、魚、お茶を多くとり、牛肉・豚肉をあまりとらない日本食パターンを実践する人は認知症になりにくいという調査結果が出ています。

日本食パターンは認知症のリスクを減らす



高齢者14,402名の5.7年の追跡調査では、日本食パターンの順守度が高いほど認知症のリスクは減少した。

*P=0.001 (パターン1vsパターン4), 両側検定による
年齢、性、疾患既往(脳卒中、心筋梗塞、高血圧、関節症、骨粗鬆症、骨折)、教育歴、喫煙、アルコール、BMI、心理的ストレス、歩行時間などを補正。

Tomata Y, et al: J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2016; 71:1322-1328より作成

低栄養で発症するサルコペニアとフレイル

サルコペニアとは、筋肉の量が減り、筋力や身体能力が低下することです。加齢とともに発症する人

が増え、特に後期高齢者である75歳以上になると急激に増加します。

フレイルとは、加齢にともないストレスの影響を受けやすくなることにより、要介護や死亡に陥りやすい状態のことです。これは健康と要介護状態の中間で、食事と運動によって健康状態に戻ることができます。身体的フレイルにはサルコペニア、ロコモが含まれ、筋肉量低下、筋力低下、活動性低下、疲労感、体重減少が代表的な症状です。転びやすくなり、買いものや家事などのやや高度なADL(日常生活動作)も低下します。

フレイルの発症にはタンパク質、ビタミンA・D・E・C、葉酸の摂取不足が関連しています。特にタンパク質の摂取が重要で、1日にタンパク質を70g以上とる人はフレイルの発症が少ないという報告もあります。ヨーロッパの学会は、健康な高齢者で体重1kgあたり1.0～1.2g、低栄養状態になっている場合は1.2～1.5gのタンパク質摂取を推奨しています。あわせて、日常の身体活動やウォーキングなどの有酸素運動と、スクワットなどの筋肉トレーニングをおこなうことも重要としています。

食事でサルコペニア、フレイルを予防するためには、バランスを重視し、タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分にとり、極端なエネルギー制限はおこなわないようにすること。そして、体重が減ってきたら筋肉も減っているのではないかと注意することが大事です。特に後期高齢者の体重減少には気をつけましょう。

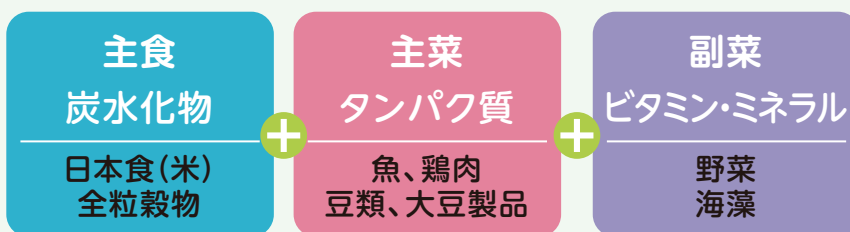
高齢者の健康には日本食を

高齢者のタンパク質摂取量と死亡の関係を調べると、75歳以上の後期高齢者ではタンパク質の摂取量が少ないと死亡のリスクが高くなるという結果が出ています。65歳未満の人はメタボ対策として栄養をとりすぎないことが大事ですが、後期高齢者はタンパク質を多くとり、低栄養とフレイルを予防することが必要です。

日本食は要介護リスクを低下させることがわかっています。加齢とともに起こりやすい認知症、サルコペニア、フレイルを防ぐ食事のポイントは、米などの穀物を主食として、主菜で魚や大豆製品などのタンパク質を、副菜の野菜、海藻からビタミン、ミネラルをしっかりとることです。肉、菓子を控え、お茶を飲み、適度なアルコールを楽しむことも大切です。

季節ごとの旬のものを食べ、多様な食品がとれる日本食は、健康長寿食といえるでしょう。

健康長寿食 — 認知症、フレイルを予防する食事 —



赤肉・菓子類を少なめに／お茶を飲む／適度のアルコール

食品の多様性も重要 → 旬のものを食べる