

2

高齢期の食事はメタボ対策からフレイル対策への切り替えを

人生100年時代といわれる現代、介護を必要とせず自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすことが課題です。そのためには、若いころからの肥満、生活習慣病といったメタボリックシンドローム（メタボ）対策と、高齢期のフレイル/サルコペニア対策への切り替えが大切です。

日本人の食生活の変化と疾病への影響

戦後の日本は結核による死亡者が多数を占めましたが、高度経済成長とともにその数は減少しました。最近では悪性新生物（がん）、心疾患（高血圧性を除く）、脳血管疾患、肺炎が死亡原因の上位に位置しています（図1）。結核の減少は、抗菌薬の開発に加えて、動物性脂質・たんぱく質の摂取量増加などによる免疫力の強化が

関係していると考えられます。

一方、近年の食生活の変化による栄養のとり過ぎ（過栄養）は、運動不足の影響もあり、内臓脂肪の蓄積につながっていると問題視されています。内臓脂肪が増加すると糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病をもたらし、動脈硬化から心疾患や脳血管疾患につながります。内臓脂

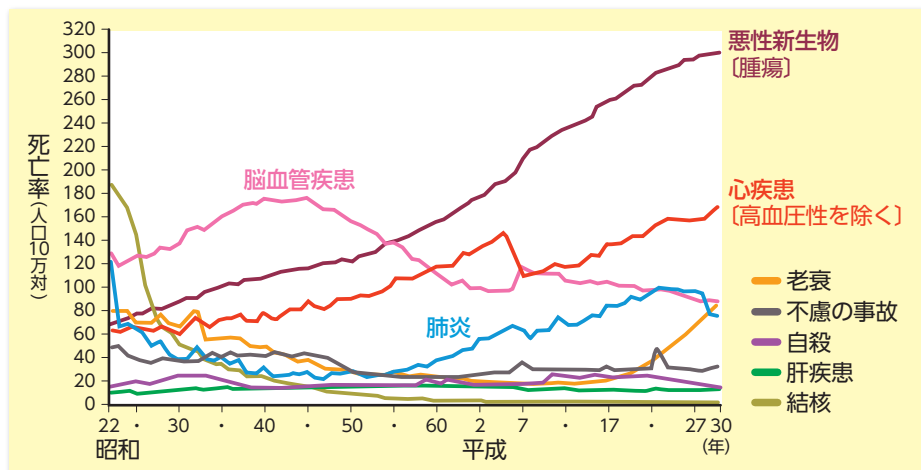


図1 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移

（厚生労働省：平成30年（2018）人口動態統計月報年計（概数）の概況）

肪は、食事や運動習慣により減らすことが可能です。こうした肥満や生活習慣病の解消は、若・壮年期の課題といえます。

日本肥満学会では、30回噛むことで満腹感が得られ、過食を避けられる「30回咀嚼法」を推奨しています。ごはんをしっかり

り噛むとでんぷんがブドウ糖になり、それが小腸で吸収されるとインスリンが分泌されて血糖値が下がるので、肥満や糖尿病予防の意味でも重要です。また、ごはんは粒のまま食べるのでよく噛むことになり、甘味が出て満足感を得やすいと考えられます。

高齢期の食事はフレイル / サルコペニア対策への切り替えを

高齢者は飲み込みに関係する機能の衰えにより誤嚥性肺炎になりやすく、命に関係することも多いので注意が必要です。筋力低下による心肺機能の低下が誤嚥性肺炎につながるとされ、予防のためには筋力維持・強化、つまりサルコペニアへの対策が大切です。

サルコペニアのチェック方法として、①青信号の間に横断歩道を渡りきれる（歩行速度1m/秒以上）、②ペットボトルの蓋が開けられる（未開栓：握力およそ30kg以上；男性、開栓済：握力およそ20kg以上；女性）などが目安です（図2）。該当する方は、医師や看護師などの専門職に相談するとよいでしょう。

高齢期にはメタボ対策（とり過ぎに注意）からフレイル / サルコペニア対策（不足に注意）に切り替えて、適正なエネルギーと十分なたんぱく質の摂取、栄養バランス

のとれた食生活が求められます。適切な栄養バランス実現のためには、エネルギー源となる炭水化物と身体をつくるたんぱく質が含まれるごはんを中心とし、日本人が伝承してきた日本型の食事を大事にしていることが重要です。



図2 サルコペニアのチェック方法