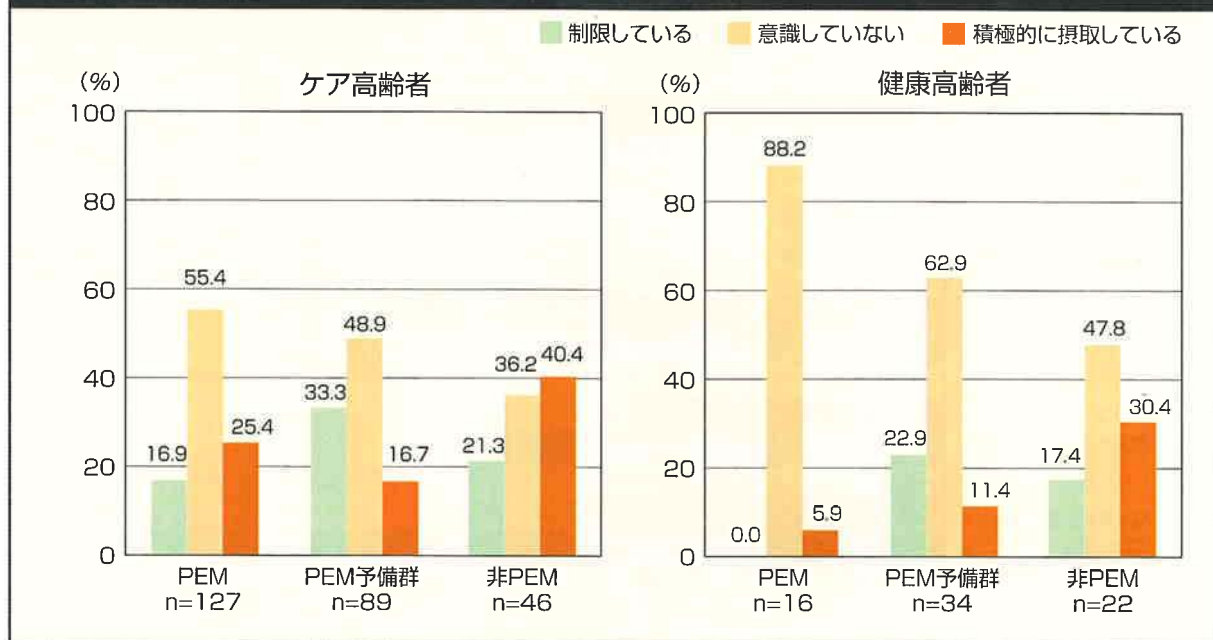




# 要介護状態予防のためにも、 高齢者はごはん食を

糖尿病や肥満の改善を目的として、ごはんを制限する高齢者が少なくありません。しかし安易なごはんの制限は、低栄養状態や要介護状態をまねく危険性があります。

## ごはんの摂取状況



(平成14年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

## データ解説

全国の病院、介護施設、在宅訪問などを利用しているケア高齢者と健康高齢者、計494名を対象に栄養状態とごはんの摂取制限の実態を観察しました。

その結果、たんぱく質・エネルギーの低栄養状態(PEM)群とその予備群には、「ごはんの摂取を制限している」「ごはんの摂取をあまり意識していない」という人が多いことが判明。制限する理由としては「肥満を予防、改善するため」と「糖尿病コントロールのため」が多く、PEM予備群では、約半数が自分自身の判断でごはんを制限して低栄養状態に陥っていることから、適正な栄養教育が必要だと思われます。

## 先生からのワンポイントアドバイス

細谷 憲政先生

(東京大学名誉教授)

杉山 みち子先生

(神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授)

### 高齢者のごはんの制限は危険です

高齢者がPEMに陥ると、日常生活活動度の低下、免疫機能の低下などから介護を必要とする可能性が高くなります。

ごはんはエネルギー源であるでんぷんと体をつくるたんぱく質を主体とし、さらにたんぱく質は必須アミノ酸をバランス良く含んでおり、高齢者のPEM予防、改善に有効だと思われます。ところが、低栄養状態にもかかわらず、肥満予防や糖尿病コントロールのためにごはんを制限している高齢者が少なくありません。要介護状態を未然に防ぐためにも、高齢者と介護支援者に適切な栄養教育を実施することが急務ではないでしょうか。

## 用語集

● PEM=Protein Energy Malnutritionの略。たんぱく質・エネルギー低栄養状態のこと。当研究では、たんぱく質の低栄養状態を示す血清アルブミン値3.5g/dL以下、またはBMI18.5未満をPEMとし、血清アルブミン値が3.6~4.0g/dL、またはBMIが18.5~中央値(男性21.5、女性20.8)をPEM予備群とした。