



# ごはん食の推進で、 高齢者の生活機能を維持しよう!

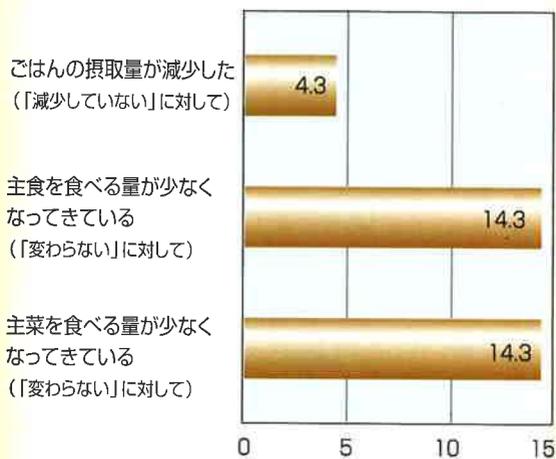
食べ物を噛むこと(咀嚼)や飲み込む機能(嚥下)の衰えなどから、高齢者は食が細くなる傾向にあります。しかし、ごはんの量が減ってしまうと日常生活体力そのものの低下を招くので、健康な毎日のために高齢者は積極的にごはんを食べましょう。

## 「虚弱高齢者」と「健康高齢者」の日常生活体力



## 虚弱高齢者と「ごはんの摂取量」の関係

性・年齢を調整した、( )内を1.0とした場合のオッズ比



(平成15年度 ごはん食基礎データ蓄積事業)

## データ解説

たんぱく質・エネルギーの低栄養状態(PEM)のチェック表により、虚弱な高齢者と健康な高齢者の各39名を選出し、ごはんの摂取状況および栄養、体力の状態を比較検討しました。

虚弱高齢者は、食事の全体量が減少しており、さらにはその65%の人が50~60代前半の頃からごはんの量を減少させていたこともわかりました。

また、ジグザグ歩行やボール移動などの運動により日常生活体力を比較した結果、握力、歩行能力、手腕作業能力については特に顕著に、虚弱高齢者のほうが健康高齢者に比べて有意に低下していることが判明しました。

ごはん食の推進は、お年寄りの生活機能の衰えを予防し、要介護状態の回避につながると考えられます。

## 先生からのワンポイントアドバイス

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)

### お年寄りにはごはん食がオススメです

年齢を重ねるにつれ、食事、中でも主食の量は一般的に減る傾向にあります。しかし、それによって起こるPEMは、筋肉量の減少によって日常生活機能、生活体力の衰えや免疫機能の低下を招き、介護が必要な状態になる危険性が指摘されています。

主食としてのごはんは、エネルギー源となるでんぷん質や体をつくるたんぱく質を含んだ基本的な食品です。また、ごはんを主食にすると、主菜や副菜を一緒にとれるので、バランスのとれた食事ができます。お年寄りの体力維持や栄養の確保には、ごはんを主食としたメニューづくりをお勧めします。

## 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。身体のだんぱく質の栄養状態を示す血清アルブミン値(医療機関等の血液検査で測定)が3.5g/dl以下の場合、低栄養状態の中等度のリスクがあると判定する。