

本当は怖い栄養不良！

飽食の時代を迎えた日本。しかし今、戦中戦後のように栄養失調になってしまう人が増えているといえます。



『低栄養』です。不景気が原因ではなく、栄養に気を遣っている人も、**きちんと食べているのに低栄養・・・？** 3食きちんと食べている人も、**誰でも『低栄養』になってしまう危険があるのです。**

平成の栄養失調とも言える『低栄養』、体型や食欲では判断できません。なのに「貧血」「脳出血」「肺炎」「骨折」など体のあちこちで怖い病気を引き起こしてしまう深刻な状態なのです。いったい『低栄養』とは何なのか？そして『低栄養』を引き起こす意外な原因とは？そのメカニズムをわかりやすく紹介し、『低栄養』を予防・改善する食事方法を紹介していきます。

※高齢者に多いと言われる『低栄養』ですが、病気などで医師や栄養士の栄養指導を受けている方々は、その指示に従ってください。

これが平成の栄養失調だ！

東京都に住むAさん（87歳）は数年前からよく転んでおり、そして去年、階段から落ち、**骨折**。病院で調べたところ、**低栄養がその背景**にあることが分かりました。



でもAさんは**食欲旺盛で3食きちんと食べていました**。本人も「栄養が足りない」と指摘されたことに納得がいきません。

また、Bさん（84歳）は**低栄養と同時に、結核**になってしまいました。Bさんは**糖尿病**を患っていたため、**人一倍栄養には気を遣っていました**。



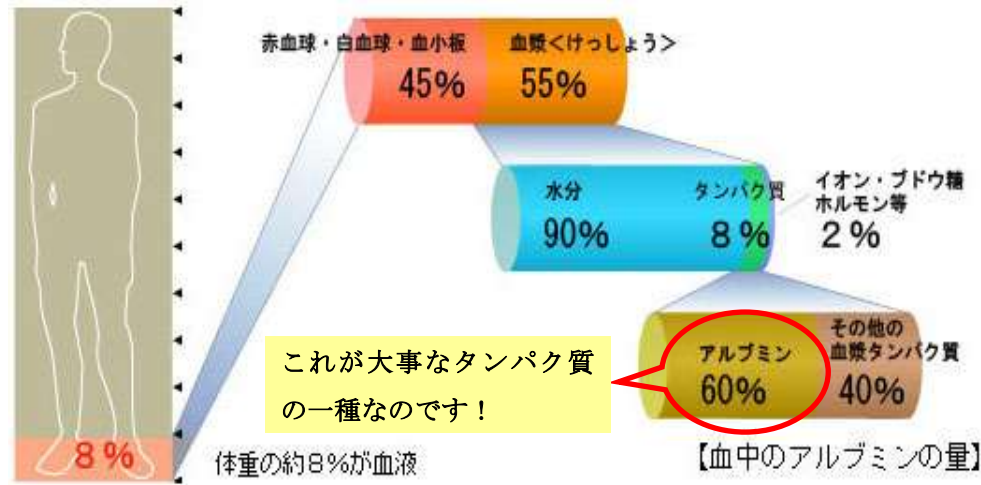
そのため、自分が低栄養になったことに納得がいきません。

ちゃんと食べていたはずの人が、なぜ低栄養（栄養失調）になってしまったのでしょうか？

低栄養とはタンパク質不足！

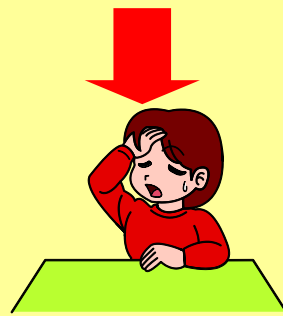
実は低栄養かどうかは血液中の「**アルブミン**」という成分の量で判断されます。

(3.5g/dl 以下で低栄養、3.8g/dl 以下で低栄養予備軍) アルブミンとはタンパク質の一種で、血液を流れている血清たんぱく質のおよそ6割を占めています。つまり、**低栄養とは「タンパク質不足」**なのです。



タンパク質は体の様々な組織を作る材料となっており、そのため不足すると…

- ①赤血球の材料が少ない
- ②血管を作る材料が少ない
- ③免疫細胞を作る材料が少ない
- ④筋肉を作る材料が少ない



貧血



脳出血

- ③免疫細胞を作る材料が少ない



肺炎・結核

- ④筋肉を作る材料が少ない



転倒→骨折

低栄養はこのように様々な病気につながるのです。

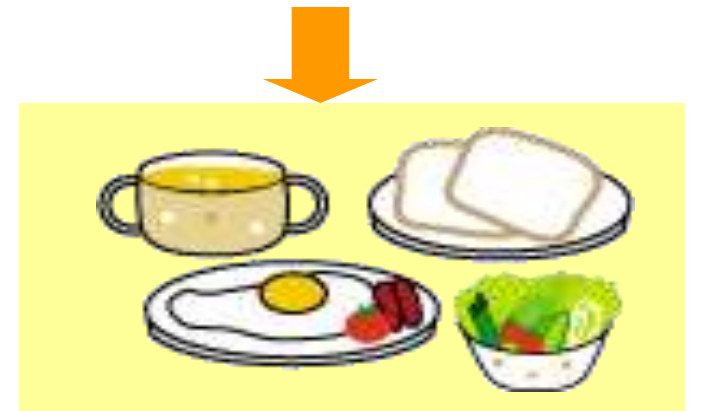
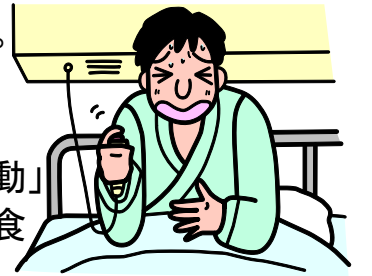
タンパク質の充実が長寿を作った？！

日本人の食事を振り返ってみると、戦後まもない頃までは**伝統的な日本食、ごはん、みそ汁、漬け物、煮物、魚**が中心でした。



伝統的な和食

しかし、これでは**十分なタンパク質が摂取できていませんでした**…。当時は、結核や肺炎、脳出血で亡くなる人が多かったのです。そのため、栄養改善活動が始まります。肉や卵を油で調理するような「フライパン運動」や「キッチンカー」を使った洋食の紹介などが進められました。日本人の食卓に洋食が徐々に増えていきます。



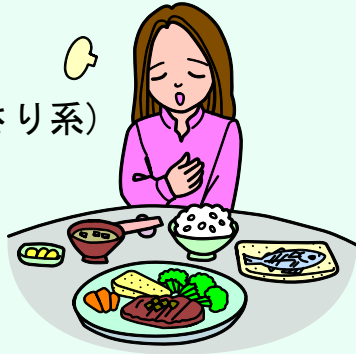
洋食が食卓にも…

こうした栄養改善のせいもあるとあって、結核や肺炎、脳出血の死者は激減、日本は**世界一の長寿国**になっていきました。**伝統的な日本食に肉や卵など少々洋食が加わって、必要なタンパク質がとれるようになった**のです。



こんな人は低栄養に注意が必要!

- ①体調不良（病気）やストレスによる食欲不振
- ②口内や胃や腸などの治療を受けている
- ③年を重ねるにしたがい、口内が乾燥する
- ④噛む力・飲み込む機能が低下した
- ⑤味が分かりにくくなった
- ⑥年を重ねるにしたがい、食の好みが変わった（あっさり系）
- ⑦年を重ねるにしたがい、食が細くなった
- ⑧毎日一人で食事をしている
- ⑨体重が減ってきた
- ⑩食事のときに介助が必要



低栄養を予防させる食事法!

1. 良質なタンパク質をしっかりとる

魚介、肉、大豆製品、卵、牛乳などの良質タンパク質が不足しないようにしましょう。



- ①1回の食事にタンパク質のおかずを必ず取り入れる
- ②目安は自分の片手のひら1杯分
- ③食欲がないときは牛乳やヨーグルト、茶碗蒸し、卵豆腐、プリンなどにかえる

2. おかずから食べる

不足しやすい良質なタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べましょう。

- ①カルシウム（牛乳、小魚）
- ②鉄（きのこ、海藻類）
- ③ビタミンA（人参、かぼちゃ）
- ④ビタミンB₁（肉、穀類）などを献立に取り入れる



おかずを優先!



3. ゆっくりよくかんで食べる

噛めば噛むほど唾液がたくさん出て消化を助けます。よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。



4. 調理にひと工夫

噛む力や飲み込む力に合わせて材料を選び、切り目を入れる、ミンチにする、とろみを付けるなどの工夫をしましょう。



- ①魚：身が軟らかい魚（カレイ、銀ダラなど）
- ②刺身：マグロやサーモンなどを細切りにして食べやすく
- ③肉：出来上がったものを細切り、2度挽きミンチを利用



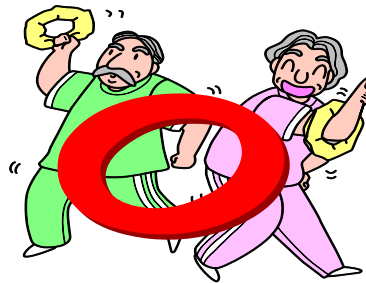
5. 食欲がわいてくる工夫

旬や産地にこだわった食材、彩り、食器、盛り付け、雰囲気などにも変化を持たせましょう。



6. 空腹感が最高の味付け

だらだらと間食を続けず、体を適度に動かすとおなかも自然に空いてきます。空腹感は何よりの食欲の元です。



体調を崩しやすくなる梅雨時期。食欲がわかないこともあるかもしれませんが、私たちの体を作っている源は日頃の食事です。何でも手に入る時代ですが、体が本当に必要としているものをきちんととってあげるようにしましょう。栄養第一です!

健康だより

Vol. 38

6月号



高齢者に多い

本当は怖い栄養不良!

医療法人青仁会 池田病院
 地域連携室 保健師 救仁郷
 〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
 電話 0994-43-3434 内線 (271)