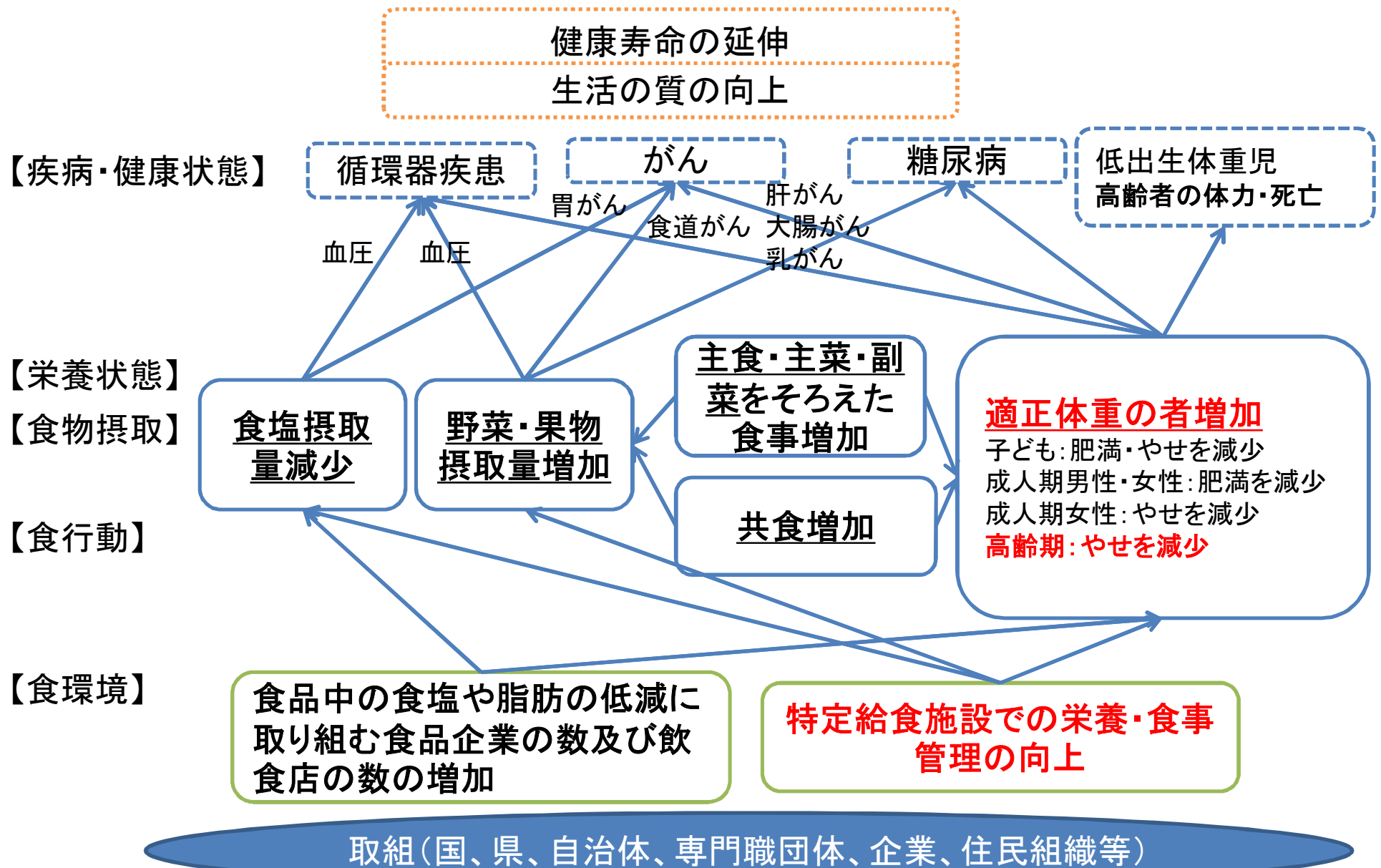


# 高齢期の栄養管理について

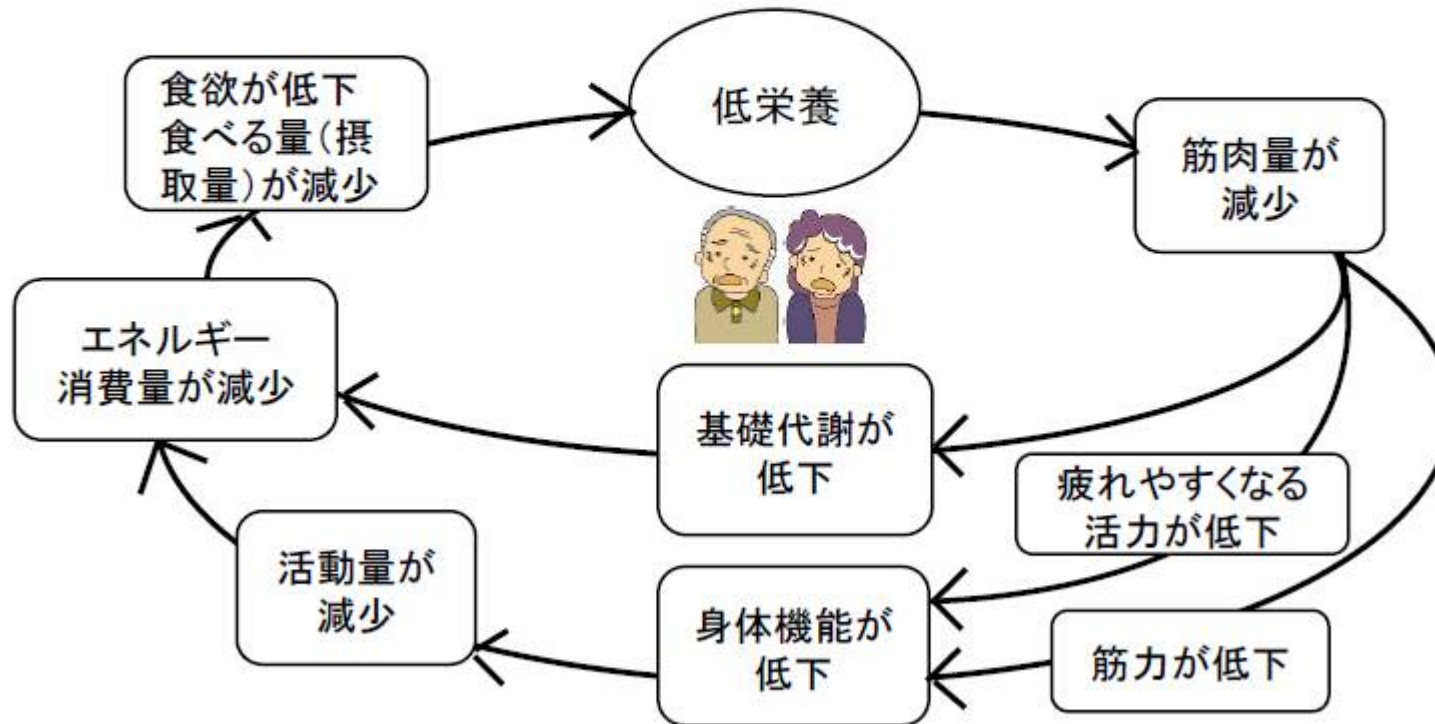
鹿児島市保健所 保健予防課

# 生活習慣病等と栄養・食生活の目標の関連



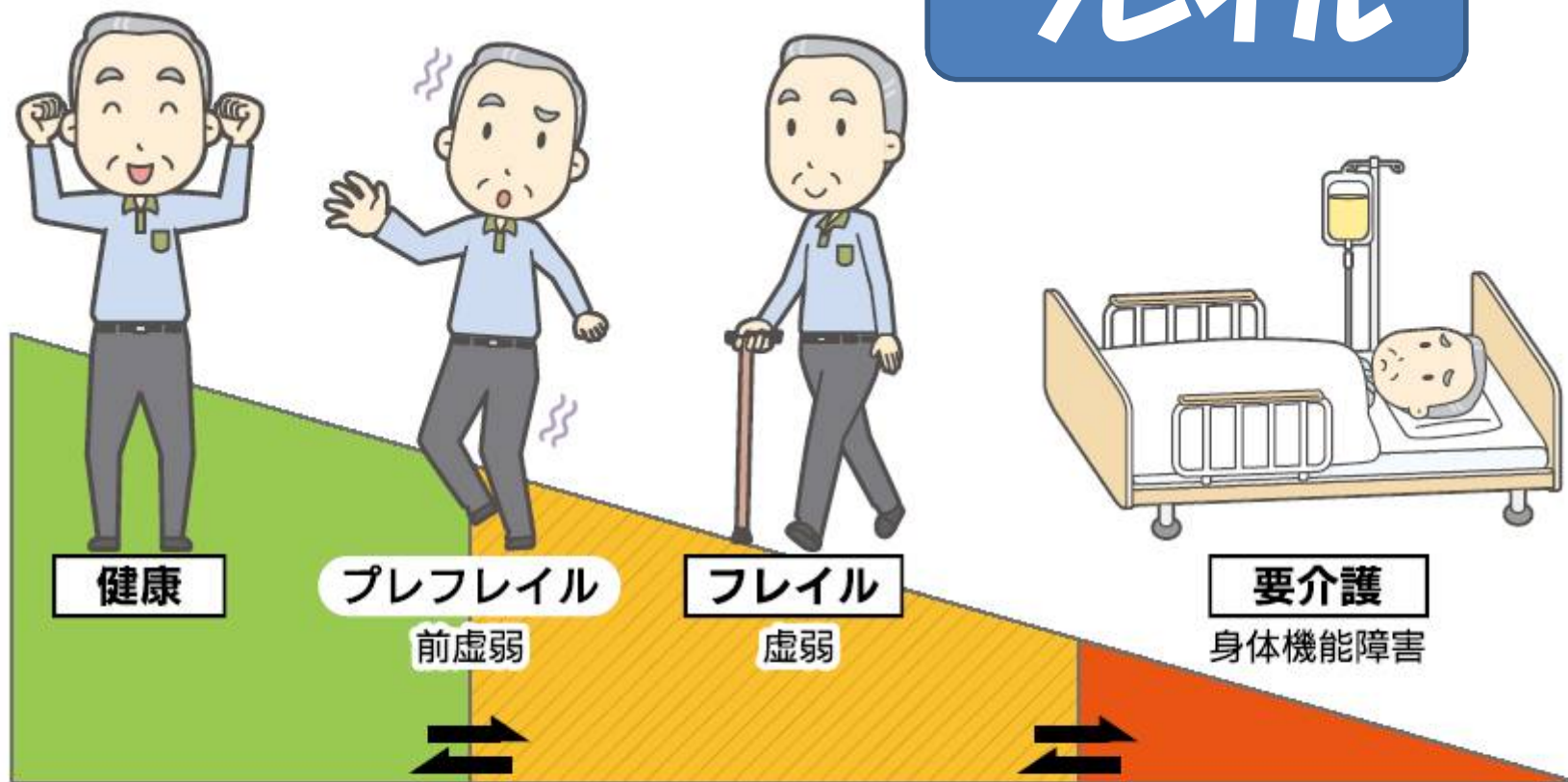
## 低栄養が引き金となる負の循環

食欲が低下し、食べる量が減り、低栄養になると、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下します。また、筋肉量が減少すると、疲れやすくなり、活力が低下するとともに、筋力も低下します。それにより身体機能が低下し、活動量も減ってきます。基礎代謝が低下し、活動量が減り、エネルギー消費量が減少することで、ますます食欲が低下し、低栄養が更に悪化するという、負の循環に陥ります。



資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書の「フレイルティ・サイクル」の図を参考に作成

# フレイル



フレイルとは、健康な状態  
と要介護状態のちょうど  
真ん中の状態のことです。

# バランスのとれた食事

1食の中で主食、主菜、副菜を



活動量や筋肉量を維持するために、  
エネルギー・  
たんぱく質をしっかり摂取する！

魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類を組み合わせる

# バランスのとれた食事

高齢者（70歳以上）の推定エネルギー必要量

	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
エネルギー(kcal/日)	1850	2200	2500	1500	1750	2000

身体活動レベルの低い方でも、  
1食に500kcal～600kcalは必要です！

たんぱく質(推奨量)

男性	女性
60g	50g

食塩相当量

男性	女性
8g未満	7g未満

野菜の1日の摂取目標量は  
350g以上です。



# 夏以外も脱水症に注意

脱水症は、夏場だけの問題ではありません  
食事摂取量の減少や、以下の場合も起こります

水分補給量の減少

暖房使用による室温上昇に伴う発汗

感染症による、発汗・発熱・嘔吐・下痢  
(風邪・ノロウイルス・インフルエンザ等)

秋～冬でも脱水状態になる可能性も！