健康ワンポイントアドバイス

高齢期になったら体重減少に注意しましょう

高齢期になると身体の機能が変化し、今までできていたことが難しくなることがあります。食に関しても食欲やかむ力、のみ込む力の低下、だ液分泌の減少、消化液の分泌量減少、腸の働きの低下、味覚の鈍化、嗜好（しこう）の変化などが起こります。このような変化が起きて食事量が減少し、活動量が少なくなってくると体重も減少し、低栄養状態になってしまいます。

低栄養の目安

ＢＭＩ（体格指数）※が18.5未満で、半年の間に２～３kg以上の体重減少がみられると、低栄養が疑われます。

※ＢＭＩ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

低体重は「要介護の入り口」です

低体重になると免疫力や抵抗力が落ち、風邪などの感染症にかかりやすくなるほか、筋肉量や筋力の低下（サルコペニア）が起こり、進行すると歩行障害や転倒を起こしやすくなります。また活動量の低下による虚弱（フレイル）状態になり、さらには要介護状態へと悪化してしまいます。

低栄養予防のポイント

①筋肉を保持するために、たんぱく質を多く含む食品を毎食1品は取り入れる。

②食事量が多く取れないときは、補食を取り入れるなどして食べる回数を増やしたり、おかずを先に食べたりして、栄養が取れるように工夫する。

③食材や味付けに変化を付けて、食べたい気分になるようにする。

④骨の材料となる牛乳や乳製品を毎日取る。

⑤かんだり、のみ込んだりする力が低下している場合は、柔らかく料理したり、のみ込みやすいようにとろみを付けたりして、食べやすい工夫をする。

高齢期には体重減少を予防することが、介護予防につながります。少なくとも１か月に１回は体重計に乗り、体重が減っていないか確認しましょう。

【健康管理課管理栄養士】