

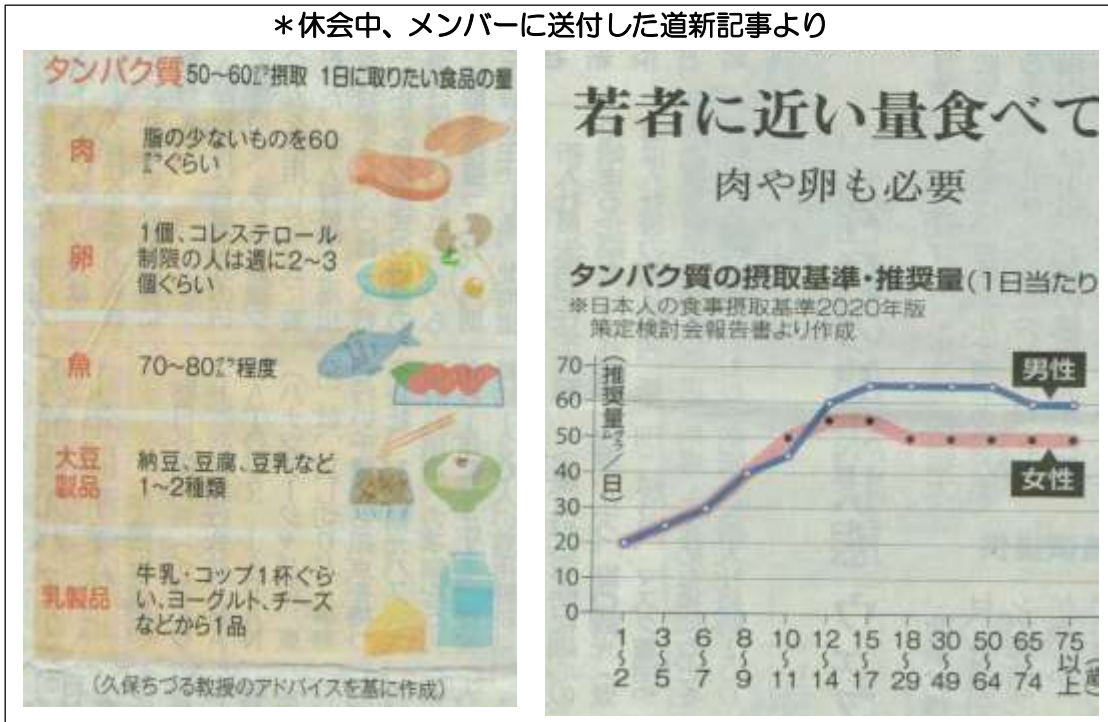
2020年 食と健康を考える会 Part2

—集会での例会が出来なかった約4カ月の情報から—

○高齢者の低栄養

高齢者はどうしても、低栄養傾向が年齢とともに出てくるということです。2020年版食事摂取基準では低栄養によるフレイル（虚弱）を予防するうえでエネルギー、たんぱく質を意識して摂ることが必要とされています。たんぱく質は体を作る材料となるほか、年齢とともに落ちる免疫を高める免疫物質となります。

*休会中、メンバーに送付した道新記事より



○運動と社会参加も大切

摂取したタンパク質は消化によってアミノ酸に分解されますが、運動により、筋肉を作るたんぱく質に再合成され筋肉が増えるのです。コロナで体を動かす機会がなくなったと感じることも多いでしょうが、出来るだけ体を動かすことが必要です。ラジオ（テレビ）体操、散歩、拭き掃除草むしり…。フレイルは筋力だけでなく、認知機能も衰えるとされています。活力を下げない社会参加も、三密を避ける工夫をして進めたいものです。

取りたいタンパク質とその目安量が左図に出ています。

食品によって多少そのたんぱく質量が変わってきますが、おおよそ60g程度となります。そのエネルギーは650kcal程度でしょうか。

タンパク質と一緒に、緑黄色野菜、海藻類、イモ類、果物、油を使った料理と多様な食品をとる事がポイントとなるとされます。

ご飯を全く食べないのは論外ですが、上記の食品をまず食べ、主食を食べるのは、ベターかもしれません。

高齢期では少し太めの人の方が、生存率が高いとされています。タンパク質以外の脂質、炭水化物も適切に取ることで健康が保てる事を常に意識する必要があります。

日本人の食事摂取基準 2020年版



体格指数 (BMI)

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例：70 kg ÷ 1.7 m ÷ 1.7 m = 24.2

例：50 kg ÷ 1.5 m ÷ 1.5 m = 22.2

例は70代の男女です。

目標とするBMIの範囲 (男女共用)

年齢	目標とするBMIの範囲
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

次回は新型コロナウイルス感染予防に良いと話題になっている食品・素材について、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所の情報をお伝えします。

