

健康 ぷらざ

高齢者の低栄養とタンパク摂取

—若々しく生きるためには—

指導：藤田保健衛生大学 外科・緩和医療学講座 教授 東口 高志

企画：
日本医師会

No. 494

高齢化社会と低栄養

わが国では少子高齢化が加速し、近い将来、一人の若者が一人の高齢者を支えるようになる、といわれています。もし、それが現実となれば、支える若者が働きながら高齢者の面倒をみるという、本当に厳しい状況を迎えます。

誰の身にも、いつかは老いが必ずやってきます。身体はだんだんと衰えていきますが、この老化促進の原因の一つが低栄養です。

特にタンパク摂取が少ない人は手足が細く、足腰が弱くなります。骨格筋が衰弱するため、これをサルコペニアといいます。

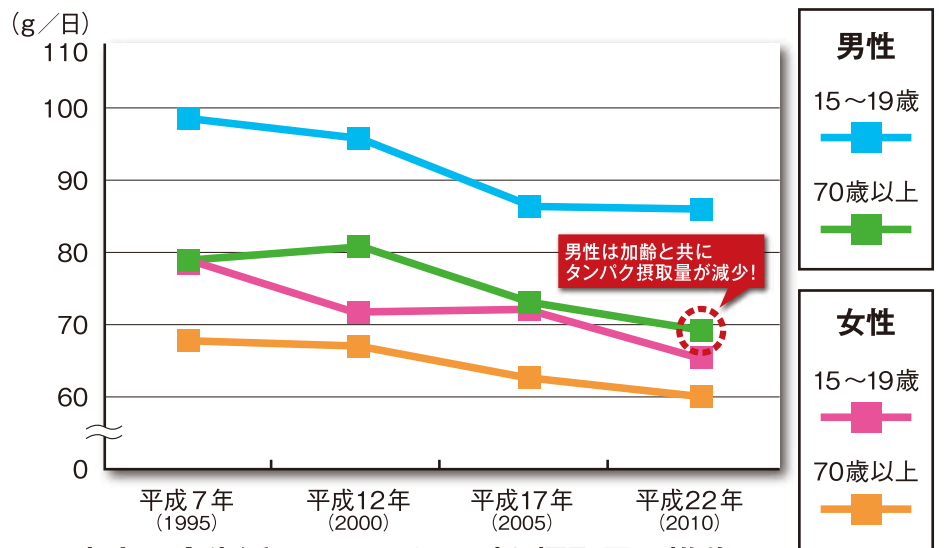
サルコペニアの人は病気やケガなどに弱く、その治療においても合併症や副作用が多くなることがわかっています。

サルコペニアは一般的に、60歳以上の15～30%、80歳以上の50%以上の方に認められるといわれています。該当する年齢の人は、まず、ご自身が低栄養ではないかと疑ってみることが大切です。



サルコペニアとタンパク摂取量

サルコペニアは、男性のほうが年齢と共に顕著になっていきます。その原因としては、タンパク摂取量の減少が指摘されています(図)。一方、女性は元々男性よりも筋肉量が少ないので、当初、差が目立ちませんが、やはりタンパクの摂取が減少すると一気にサルコペニアになります。



日本人の食生活におけるタンパク摂取量の推移

出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(2010年)

若々しく生きるためには

アンチエイジング(抗加齢)が可能であれば、実年齢は高くとも身体年齢や精神年齢を若返らせることができます。そのためには、まず低栄養に陥らないように気を付けて、右表に示した栄養成分のうち、特にタンパク摂取が決して減少しないように心がけましょう。

- ① 摂取エネルギー量をアップ
- ② 高タンパク食の摂取
- ③ タンパク生成を促進するアミノ酸の摂取
分岐鎖アミノ酸 (BCAA)、アルギニン、グルタミン
- ④ ビタミン類の適正摂取
ビタミンA、C、D、E、CoQ10
- ⑤ ポリフェノールの摂取
赤ワイン、カカオ、チョコレート
- ⑥ 微量元素の補充
カルシウム、亜鉛
- ⑦ ω3系脂肪酸の摂取
DHA、EPA、魚油、シソ油、エゴマ
- ⑧ 食物繊維の摂取と腸内細菌叢の健全化