



介護予防シリーズ
てい えい よう
低栄養

老化を
遅らせる!

実践! えいよー バランス生活

監修/人間総合科学大学
人間科学部健康栄養学科
教授 熊谷 修



普段の
生活に
低栄養の
原因が

低栄養の
危険度を
チェック

「食」は
たくさんより
まんべんなく

毎日1回の
「運動」で
筋力アップ

低栄養に
なりにくい
「生活習慣」を
身につけよう

「健康のためには粗食が一番!」という思い込みは危険です。かたよった食生活は、^{よわい}齢を重ねたからだを栄養の足りない状態「低栄養」^{おちい}に陥りやすくしてしまいます。「低栄養」になると老化が加速され、寝たきりへの危険度を高めます。今日からできる「低栄養」予防をはじめませんか? カギは食事・運動・生活の3つの習慣に隠れています。

食事のポイント

「たくさん」より「まんべんなく」

70歳を越えたら、生活習慣病の予防より老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果。

さまざまな食品群を摂り入れることが、寝たきり予防につながるということがわかっています。

肉と牛乳・乳製品、油脂は特に不足気味。意識して食べるようにしましょう！

下の10食品群をまんべんなく食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。



肉



強いからだをつくるスタミナ源です。1日の目安は薄切り肉3枚(70g)。

魚介



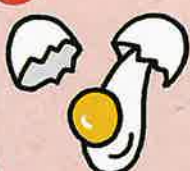
血圧を下げるタウリンが豊富です。1日一切れ(80g)食べましょう。

油脂



効率のよいエネルギー源となる油を使った料理を1品加えれば、疲労回復に効果的。

卵



たんぱく質食品の王様、卵を1日に1個(約50g)食べましょう。

海藻



1日に1品、海藻のメニューを食卓へ。老化と戦うミネラルが豊富です。

牛乳・乳製品



骨が元気になる習慣は、カルシウムがいっぱいの1日1本の牛乳(200ml)から。

大豆や大豆製品



抗酸化物質が豊富な大豆製品。豆腐なら1日1/3丁。

緑黄色野菜



緑黄色野菜もたっぷり積極的に。生ではなく調理してたくさん摂りましょう。

家族や友人と会話しながら食べましょう！



いも



1日1品いも料理。食物繊維効果で腸すっきり。

果物



1日1種で元気の素、ビタミンをたっぷり補給。

簡単・上手に食べるワザ

◆ あっさり感のある肉料理 ◆

肉料理の調理ワザは

ゆでる



適度に脂が抜けて食べやすくなります。ごまだれなどのソースをかけて。風味づけに少量のごま油を加えると、油脂も同時補給できます。

◆ 短時間でささっと主菜づくり ◆

面倒なときの調理ワザは

電子レンジ



根菜もラップして電子レンジで加熱すると短時間でホクホクに。味を調えた煮汁で煮込めば簡単に煮物ができあがります。

◆ 乳製品で脱マンネリおかず ◆

料理バリエーションの調理ワザは

チーズ



例えば、温野菜を、カッテージチーズとマヨネーズであえたり、なすの上にとろけるチーズをのせて焼いてみたり…ぜひお試しください。

運動の チェック

筋力をチェックしましょう。

Q.1つ上の階への上り下り(往復)、階段を使ってできますか？

☐ 問題なくできる

その調子でからだを動かして、
今の状態を保ちましょう。

☐ 手すりにつかまれば
何とかできる

筋力が落ちはじめています。
筋力アップ対策を積極的に。

☐ できない

筋力のかかなりの低下があります。
筋力アップ運動で今すぐ改善を。
専門家のアドバイスが必要！



運動の ポイント

1日1回の「筋力アップ」

運動習慣のある人は、ない人に比べて老化が緩やかになることが分かっています。

ストレッチ

反動をつけず、ゆっくり、からだが気持ちよく伸びるところまでにしましょう。
もちろん呼吸も忘れずに。

筋力トレーニング

無理をせず行いましょう。体調に合わせ2日に1度でもよいでしょう。ストレッチ同様、呼吸をしながらやりましょう。3秒かけてからだを動かし、その位置で3秒停止。それから3秒かけて元の姿勢にもどるようにしましょう。

1 肩の体操

肘を曲げて、両肩をゆっくりと回す。
前後それぞれ5回

椅子に座って行っても構いません。



2 腕、脇、腰を伸ばす

両手の指を組んで頭の上でそらし、
左右にからだを傾ける。左右それぞれ10～15秒

椅子に座って行っても構いません。



3 股関節を広げる

背筋を伸ばし、両足裏を合わせて座り、
股関節を広げる。上半身を前に倒す。
10～15秒

股関節に痛みのある方、また手術の経験のある方は、専門の医師に相談をしてから行いましょう。



1 踵の上下

ゆっくりと踵を上げ下げする。
最初は椅子など何かにつかまってやってみましょう。慣れたら手をはなしてやってみましょう。8～15回



2 もも(前側)のトレーニング

立ったまま、ゆっくり膝を曲げ伸ばしする。姿勢はまっすぐそのまま。
8～15回

膝に痛みのある方は、専門の医師に相談してから行いましょう。椅子に座り、片足を上げてよいです。(左右それぞれ8～15回)



3 おしりから背中にかけての筋力を強くする

あお向けに寝て、膝を立て、足を肩幅くらいに広げる。腰をゆっくり上げて、止める。8～15回



※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選びましょう。

下の①～④のうちあてはまるものがあれば、□に○をつけましょう。

①□ 下の5つのうち、できないことが1つでもある。

- ・バスや電車を使ってひとりで外出
- ・日用品の買い物
- ・自分で食事の用意
- ・請求書の支払い
- ・銀行預金や郵便貯金の引き出し

②□ 1年以内に入院したことがある。

③□ 1年以内に転んだ経験（転倒）がある。

④□ とくどきではなく、ずっと続けている趣味や稽古事がない。

□ がない人……………危険度1倍

低栄養になる危険は低いようです。
これからもその生活を維持しましょう。

□ が1つの人……………危険度2倍

□のない人に比べ低栄養になる危険度は2倍です。
注意が必要です。

□ が2つ以上の人……………危険度7倍

□のない人に比べ低栄養になる危険度は7倍です。
対策を急ぎましょう。

参考／熊谷修，他，日本栄養学雑誌，61（5），154，2003。
出典／「低栄養予防ハンドブック」地域ケア政策ネットワーク

生活の
ポイント

「活動的な毎日」を送ろう

変化のない生活は栄養状態を悪化させます。

できるかぎり人と触れあい、前向きな生活を送るように心がけましょう。

1 健康や趣味の
情報収集は
積極的に

新しい発見が生活に
変化をもたらします。



2 打ち込める
趣味を持つ

趣味があると知識欲が
増し、外に出る機会も
増えてきます。



3 家事・お金の管理は
自分で

自分でできることは自
分で。特にお金の管理
は人任せにしないよう
にしましょう。



4 寝込まない
からだを保つ

病気や転倒などによる
骨折で長い期間寝込む
と、食事でも面倒になり、
筋力も低下してしま
います。からだは健康に
保ちましょう。



低栄養になるとどうなるの？

低栄養になると、血中のアルブミン(たんぱく質の一種)の値が低くなり、まず体重の減少としてあらわれます。

このような状態になるとからだの老化が加速します。

低栄養を予防すれば老化を遅くすることができるのです。



低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべ

簡単なコツで予防できますよ！



低栄養になると、イキイキとした生活を送るのが困難になってしまいます。

今日から低栄養予防をはじめましょう。

大切なのは **食事** **運動** **生活** の3つの習慣の改善です。

腎臓病や糖尿病などの疾病をお持ちの方は、医師の指示に従って食事を摂るようにしてください。



低栄養を防ぎ、老化を遅らせる

高齢者のための 食生活指針15カ条



熊谷修先生による

元気で長生きするための食生活のポイントです。

15カ条のうち、その2～6が特に低栄養を予防するために重要なポイントで、動物性食品や油脂類の摂り方に関する項目になっています。

- その1 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
- その2 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- その3 動物性たんぱく質を十分にとる
- その4 肉と魚の摂取は1:1程度になるようにする
- その5 肉はさまざまな種類を摂取し、かたよらないようにする
- その6 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
- その7 野菜は緑黄色野菜や根菜類など豊富な種類を毎日食べる
- その8 食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す
- その9 食材の調理法や保存法に習熟する
- その10 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- その11 調味料をじょうずに使いおいしく食べる
- その12 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- その13 会食の機会を豊富につくる
- その14 かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける
- その15 健康情報を積極的に取り入れる

出典／熊谷修，他，日本公衆衛生雑誌，46，1003-1012，1999。

