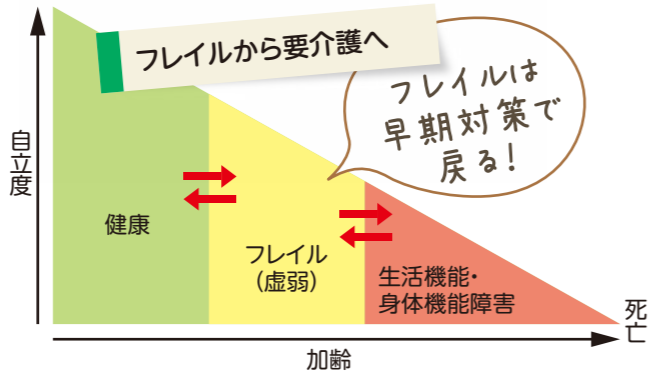


出典：2013年shimada H et al.



たり、筋力が低下するのは当然」と考え、生活習慣の見直しを行わないと、徐々に生活機能は低下し続け、介護が必要な状態へと移行してしまいます。

最近のシニアは健康への意識も高く、「筋肉維持のために運動する」「たんぱく質をしっかり摂る」などを実践している方も増えています。にもかかわらず、少しずつ体重が減ってきている、という場合は、エネルギー源が不足している可能性が高い状態になっている可能性がありますね。つまり、「糖質や脂質

**エネルギー量を確保しよう**

シニアが健康寿命を延ばすためには、フレイル予防が鍵です。そのためには、若い時のメタボ対策から意識を切り替えて、しっかり食えることが大切です。高度肥満や疾患によつて、何らかの食事制限を必要とする人を除けば、高齢期は「制限食」を避けましょう。糖質制限、脂質制限など、世間ではいろいろな制限食が注目を浴びていますが、65歳を超えたら制限食は非常に危険です。

食べる量が足りているのかどうかを自分でチェックする方法として、一番簡単なのは、日々の

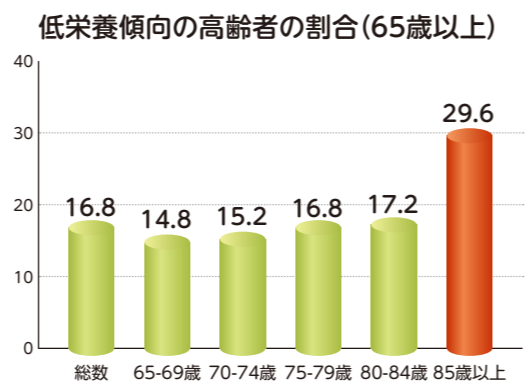
**健康寿命を延ばそう**

高齢者が増加する中で、今、日本で問題になっているのが、健康寿命と平均寿命の差です。何らかの支援・介護が必要な期間が、男性で約10年、女性では約13年間もあります。健康寿命を延ばすために、若い年代に対してはメタボ対策がアピールされています。「節度をもった食事と適度な運動を心がけよう」という啓蒙が国を挙げてなされ、これは結構定着してきました。反面、メタボ対策が定着しすぎたことの弊害が、シニアに始まっています。つまり、食事を制限してはいけない年齢を迎えた人たちが、太りすぎをセーブする、という若い時の習慣を続けている。「食欲がわかないから、食べる量が減った」等によつて、摂取エネルギーが足りていない可能性を疑いましょう。

低栄養にならないためには、まんべんなく、いろいろなものをしっかり食えることが大切です。そのことで、ビタミンやミネラルも含めた5大栄養素が充足されやすくなります。その時、「血糖値が急激に上がる食べ方を避ける」ことにも

**朝食が大切**

体重チェックです。ぜひ習慣化してください。



出典：平成25年国民健康・栄養調査



西村一弘先生

駒沢女子大学 人間健康学部健康栄養学科教授  
管理栄養士、健康運動指導士、病態栄養専門管理栄養士、認定在宅訪問管理栄養士など。糖尿病の栄養療法における第一人者。公益社団法人日本栄養士会理事、日本臨床栄養学会評議員など。緑風荘病院では、糖尿病患者を中心に、糖質の吸収速度をゆっくりさせるスローカロリーな食事を提案・実施している。

# 長寿ごはん

**健康寿命を延ばそう**

高齢者人口が増加する中で、今、日本で問題になっているのが、健康寿命と平均寿命の差です。何らかの支援・介護が必要な期間が、男性で約10年、女性では約13年間もあります。

## シニアのための長寿食のポイント

**フレイルは改善できる**

「フレイル」とは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、生活機能・身体機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態のことです。弱ってきたことに早期に気づき、すぐに「栄養状態の改善」、「運動機会や社会との接点の増加」などの適切な介入を行えば、フレイルは改善できます。自立した生活を維持できるわけです。

健康寿命を延ばすために、若い年代に対してはメタボ対策がアピールされています。「節度をもった食事と適度な運動を心がけよう」という啓蒙が国を挙げてなされ、これは結構定着してきました。反面、メタボ対策が定着しすぎたことの弊害が、シニアに始まっています。つまり、食事を制限してはいけない年齢を迎えた人たちが、太りすぎ