

バランスのよい食事で健康長寿に

高齢期の食事のとり方は、中年期とは異なってくる

中年期までは脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病を予防するために、エネルギーのとり過ぎや、動物性脂肪の多い食品を控えることなどが、食事における留意点でした。

しかし高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「タンパク質」や活動のための「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して、要介護状態や病気にかかりやすくなります。

低栄養状態は血液中の主要なタンパク質である「血清アルブミン」の値で判定されますが、肥満度を示すBMIという指数や体重の減少によって、その危険性をある程度自分で知ることができます。

BMIの計算法

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

※身長はcmではなくmで計算します。

あなたのBMIは? = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

例 体重50kg、身長160cmの場合 ▶ BMI = $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ (やせ)

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に21.4以下になると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。

BMIの判定表 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4 以下	18.5 ～ 24.9	25.0 以上
50～64歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上

