

高齢者の食と健康

入江 三弥子*

【1】老化と食生活

はじめに

生理的な老化とは、加齢と共にすべての生物で起き、絶対避けることができない普遍的な変化のことです。

からだの形態的な変化については、代謝組織と臓器の重量減少...細胞数の減少ですが、加齢による臓器の萎縮を意味し能力の低下と言うことです。これは体力面だけでなく、精神・心理面にも現れてきます。新しいことへの興味が薄れたり、新しい環境になじめなかったり、食習慣が変えにくいなど精神活動の幅の広がりが次第に狭くなってきます。

それを防ぐためには、『血管の健康』が大事です。動脈硬化が起こると、生命にとっては、マイナスの方向に働きます。酸素や栄養素は動脈を通して、身体の隅々に運ばれなくなります。その結果、臓器の機能が低下して、様々なことが起こります。食欲不振は、栄養不足を招き、次第に小食になっていきます。悪循環の始まりです。年を取るとは『小食』になるのではなく、老化によって活力が次第に衰えていくことなのです。

1. 食物の味と消化吸収

口の中は唾液の分泌が減り、噛む力が弱くなって、胃に負担が増えて消化が不十分になりやすくなります。消化液の分泌が減り、たんぱく質や脂質の消化・吸収能力が低下して、消化不良や下痢の原因になります。ですから良く噛んでゆっくり食べることが大事です。また、歯の数が少なくなると噛む力が弱く、義歯の調整が大事です。噛む振動が脳への刺激となり脳の老化を遅らせる効果があります。筋肉が弱って飲み込みがうまくできなくなる場合もあ

ります。噛まなくてすむ食材を好んで選びがちで、食事の内容も偏るために「栄養不足」を招く場合があります。

舌の味覚細胞が減るために味を感じにくく若い時に比べ感度が鈍くなり濃い味が美味しいと感じます。特に塩味と甘味の感じかたが低下しますから濃い味を好む人が増えます。塩分や糖分の取りすぎに注意です。

食欲不振の時は食事が少なく食物繊維の不足や水分不足などが起こりやすい。大腸の動きが悪くなり便秘に注意です。朝、目覚めにコップ1杯の水を飲んで腸を刺激するようにしましょう。

2. 規則正しい食生活の維持に工夫を!

寒い日には、家の中で過ごすことが多くなります。テレビを見ながら菓子や漬物をつまんだりお茶をしたりが増えますね。至福の生活ですが一面では運動不足となりやすいです。

三回の食事がきちんと食べられずに、欠食や小食になって、つい食事を適当に済ませてしまう生活になりがち。生活にメリハリがなくなり、外出がおっくうになったりします。

筋肉の低下もあって歩行などをいやがると、1日の運動量も少なくなり、活動量が減って食欲も出ません。食べる量が少なくなり「栄養不足」になりがちで更に筋力や体力が衰える原因になります。口の中に口内炎や唇が荒れてきたら、注意信号です。体重が徐々に減ってきたら要注意!です。

低栄養状態（主にエネルギーやたんぱく質が不足した状態）になると、病気や傷が治りにくい、認知症が進行する等の症状が出てきます。

3. 脱水症状にご注意

身体を動かさないと身体の代謝が弱くなりからだの中で作られる水分（代謝水）が少なくなります。

* 鯉淵学園農業栄養専門学校 教授・管理栄養士

食事量がへる（小食）と水分の摂取不足で、脱水症状が起りやすくなります。脱水症状は、脳梗塞の誘因になります。手の届くところにいつも水分を準備しておいて、食事には汁物や水分の多いおかずを1品とり入れることも大事です。お茶の時間を設けてお茶や好みの水分を補給するようにします。

軽い糖尿病の人は、嘔吐や下痢など胃腸炎や風邪の症状で脱水症状が起り突然意識障害を起こすことがあります。この症状の予後は、あまり良くありません。『食べられないから』といった時には、軽く見ないで医師の診断が必要です。

【2】高齢者の食事作りの注意点

1. 三食バランスの良い食事を

旬の新鮮な食材を選んで味の濃いおかずと薄いおかずを組み合わせます。主食（ご飯やパン、麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）をしっかりと食べましょう。ご飯とみそ汁だけ、おにぎりとお茶だけ、ご飯と漬物だけで簡単に済ませないことです。

2. 胃腸の状態が一定でないときは、食事の内容を変えましょう。

下痢気味の時には、低脂肪の薄切肉、豆腐、白身魚、乳製品、卵、芋類、葉菜類等消化吸収の良い食品をお勧めします。そして十分な水分補給を忘れないで下さい。

便秘気味の時には、押麦、玄米、ごぼう、筍、かぼちゃ、大豆、納豆、芋、海藻、果物、きのこ、こんにゃく等毎日食べてほしいですね。案外脂肪の少ない食事をしていると、便が硬くて、すんなり出てこないことがあります。ほどほどの油脂の摂取は、便秘対策になります。

3. 食べやすい形や硬さに注意してお料理しましょう。

野菜などの固いものは、やわらかく煮込む、包丁目を入れる、小さく刻む、つぶすがよいです。肉は煮込みや肉団子などに加工も。魚は煮魚や細かくほぐすことも。焼魚がパサパサだったら、とろみあんをかけると飲み込みやすくなります。パンなども牛乳やお茶にひたすと食べやすいです。

4. 旬の新鮮な食材や香辛料などを利用しましょう

旬の新鮮な食材を使うと茹でるだけで美味しく

食べられます。新鮮な野菜は直ぐに柔らかくなります。他には、香辛料やハーブ・柑橘類を料理に使うと味覚に刺激を与えて、喜ばれると思います。昆布や鰹節、干し椎茸などのだしをきかせると、味が薄くても簡単な調理でも美味しく食べてもらえるようです。

5. 塩分のとりかたの工夫

料理の工夫には、すべての料理を薄味にするのではなく、1つ程度は濃い味もよいです。ただし、量は少なめがよいでしょう。汁物は具たくさんにしておくと塩分量は、少なくなります。

【3】嚥下困難な場合の工夫

1. 汁物にとろみをつけましょう

飲み込みが難しくできなくなるとみそ汁・スープなど汁気の多いものは間違って肺に入って肺炎を引き起こすことがありますから、くず粉や片栗粉コーンスターチなどでとろみをつけます。

例えばゼラチンや寒天を使って、ゼリーやムース状に固めた菓子類もたまにはよいと思いますが、甘すぎたり・生クリームがしつこかったりしますから、味噌汁や吸い物をゼラチンで固めておいたり、ヨーグルトを凍らせておいたり、若い家族の料理に一工夫をしておくといいですね。赤ちゃん用の離乳食なども使えますよ、これは少量ですから使い切る事ができて便利です。

2. 喜ばれる食材と避けたい料理

ヨーグルトは牛乳よりも飲み込みやすく、乳酸菌は、便秘対策にもなります。

アイスクリーム類は、牛乳よりも栄養素が多く、口当たりがなめらかで、食欲のない時には、最適です。

嚥下困難の人には、硬いご飯や・焼いたパン・焼いた餅は避けます。粘りの強いものの形の崩れにくいものは避けましょう。

また食事は前かがみでしたほうがよく飲み込めます。寝ている時間が多い方は、起きて食べてもらうと食べやすいようです。

3. 簡単に用意できる食事は？

手抜きをしながら美味しい食事を準備してみま

しょう。

いまは市販の介護食品も充実してきました。不足しがちなミネラルのサプリメントも飲みやすい形で市販されています。また、固さや粘度に応じて選べる商品が出ています。

普段食事をとっているならば、軽食やフルーツなどを組み合わせることで。「カステラとミルク」「クッキーとミルクティー」「バナナとミルク」など軽いもので済ませても良いですね。

【4】まとめ

家族や仲間とそろって楽しく食べると食欲が出るものです。家族と違う料理になっていても寂しくありません。お孫さんたちにおじいさんやおばあさんの食べるものは自分と違うことを知ってもらう事は大事です。

毎日の食事は暮らしにハリを与えて生きがいにもなります。食事は簡単でおいしくて手頃なお値段でできるものが長続きます。時には、介護用食品も使っても.....

元気に長生きしましょう。

夕ご飯にいかがですか。

〈献立提供・調理 准教授 若林陽子〉

(1人分 エネルギー 621kcal, たんぱく質 22g, 脂質 11g)

主食

ひじきご飯 (野菜たっぷりご飯 和風の味)
材料は2人分です。

精白米	160	グラム
しょうゆ	6	
酒	6	
だし汁	240	
ひじき(干し)	4	
油揚げ	4	
人参	10	
サヤインゲン	10	
しょうゆ	8	
本味鰹	8	
油	2	
水	40	

副食

①すまし汁

人参	20	グラム
キャベツ	20	
玉ねぎ・生	20	
だし汁	240	
塩	0.6	
うすくちしょうゆ	8	
だし汁	360	

②レンコンのつくね煮

(良質たんぱく質をとりましょう 肉料理を柔らかく)

れんこん	60	グラム
鶏ひき肉	100	
鶏卵	30	
小麦粉	10	
大豆油	10	
みそ	12	
砂糖	20	
だし汁	24	
白胡麻	1	
付け合わせ		
レタス	20	
はじかみ生善	2本	

③煮りんご (果物を柔らかく)

りんご	200	グラム
干しぶどう	10	
砂糖	10	
水	200	

