バランスのよい食事で 健康に!

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「たんぱく質」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たんぱく質である「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。

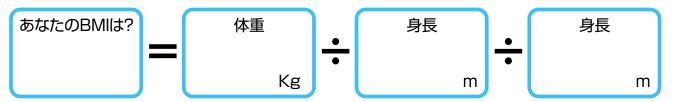
BMIの計算法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※身長はcmではなくmで計算します。

あなたの

BMLは?



例 体重50kg、身長160cmの人の場合 ▶BMI=50÷1.6÷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21.5を下回ると「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