# ~ 健 🛛 と 輝 く 笑 顔 の た め に ~

# 歯科衛生だより

発行人/吉田 直美

発 行/公益社団法人 日本歯科衛生士会 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023 https://www.jdha.or.jp/

2022 June vol. **69** 

# 高齢者の食事と栄養 ~ 「食べる口」と「しゃべる口」 ~

# 大妻女子大学 家政学部 教授 管理栄養士 川口 美喜子

私は大学で未来の栄養士・管理栄養士教育と地域におい て食支援をしています。新宿区と江戸川区にある、高齢者が 予約なしに無料で医療や健康、暮らしの相談ができる拠点 「暮らしの保健室」での昼食の提供と栄養相談もその一環で す。地域を見渡した時、驚いたのは「栄養・食事不良難民」が 溢れていることです。「栄養・食事不良難民」とは、私が名付 けたフレイル、がんに伴う食に問題を抱えている孤立者と高齢 者集団です。高齢者の隣にある健康を脅かす落とし穴はたく さんあります。病気でもなく「食べられない」もしくは「食べるこ とを諦めている」ことは、「歩けない」「認知できない」などさまざ まな負の連鎖を招いてしまう危険性が高まるため心配です。 「食べられない」という問題は、重症になる前に必ず変化が あったはずですが、その時点では問題視されないのが残念で す。「食べる」は健康なときはあまりにも生活の中で当たり前の 行為なので、その重要性が見過ごされがちです。どんな食事 をとるのがよいのか、栄養の基礎知識と、食べ方、十分に食 べるための工夫など「食べる」には、食べ続けるための少しの 知識と努力が必要です。何も問題なく食べられているときは、 予防が必要などとは考え難いかもしれません。しかし、病気や 老化の影響で、例外なくほとんどすべての人に「食べられな い」ことで困るタイミングがやってきます。そうすると、生活の 楽しみを失うばかりか、いのちに関わる危険もあります。不本 意に「食べる」ことを諦め、人生を終える人が少なくないので す。元気なうちから「食べる」セルフケアに取り組み、食の健康 管理ができれば、病気や生活機能低下など高齢期に起こりや すい問題を遠ざけ、健康に寿命を生き抜くことができることで

「食べる口」と「しゃべる口」

「食べる」を語り合うことは楽しいことです。みなさんのこれまで人生で一番美味しかったもの、もう一度食べたい、味わってみたいものは何でしょうか。私は、母が小中学生の夏

休みの昼食に作ってくれた、かつお節と赤紫蘇が載った素麺 とつゆの味が忘れられません。今日も素麺かと食卓に向かい ますが、あまりの美味しさにいつも大満足でした。私は、島根 県の奥出雲町亀嵩出身です。素麺には、赤紫蘇が当たり前。 家の軒先に広がる畑に群生し、最高の色と香りでした。素麺 がところどころ赤く染まるのが夏の旬の食べ方だと信じていま した。面識のない方同士でも、このような思い出の「食べる」 の話題は、いつの間にか夢中で「しゃべる」につながっていま す。「しゃべる」ということは、周囲とのつながりを感じ、生活意 欲、思いなどが表現される行為の一つです。元気なときは、 「食べる」と同様に、「しゃべる」に困ることを考えにくく、予防 や支援が必要なことだとイメージできません。自分が意図して なるわけではないのですが、誰ともしゃべらない生活が始まっ てしまう。低栄養と同じように、心や脳のエネルギーが満たさ れなく、弱ってしまう。食べることと、しゃべることは、どちらも その方の健康と、無関係ではありません。「食べる」と同様に 「しゃべる」も生きることだと思います。私は母が残してくれた 思い出の赤紫蘇の素麺によって、支援する方々と「食べる」と 「しゃべる |を楽しむことができています。楽しく「食べる口 |は、 思い出の味や食べ物や調理について「しゃべる口」となり、

無意識に二つの口が人を生かしています。

これから高齢期を迎える方、高齢の方、そして介護世代 の方に知っていただきたい、すべての人生に関係する「食べ る」の守り方、つまり「食べる口」と「しゃべる口」を弱らせな い、健康を害さないための食事術を紹介します(図1)。

#### 図1 「老後と介護を劇的に変える食事術」



食べること、息をすることは命をはぐくん でいくためには欠かせないことです。

呼吸は、無意識のうちに行っていますが、 食事は意識的に行う必要があります。

食事量の衰え、意欲の衰えが老化を促進してい きます。

> 「食べる口」と「しゃべる口」の健康を 維持して

> > 「孤独を遠ざける」

「食べる喜び」を紡いでいこう

# 「食べている|つもりなのに 「食べていない」状態になっている

十分に食事がとれているか、偏りがないかを確認するた めのチェックリストを図2に示します。

#### 図2 食事が十分にとれているか、偏りがないか確認 11項目

- ① 食事が美味しい
- ② 食事が楽しみ
- ③ 食事を美味しく、楽しみにするための工夫をしている
- ④ 朝起きたら、お腹が空いている
- ⑤ 1日3食を食べる習慣がある
- ⑥ 主食(ごはん、麺、パンなど)を毎食、食べる
- ⑦ 肉・魚・卵、または豆腐などの大豆製品を1日2回以上食べる
- ⑧ 野菜と果物を食べるようにしている
- ⑨ 便秘 (または下痢) が続くなど排泄の問題がない
- ⑩ 何らかの食事療法が必要な人は、その療法を守ることができる
- ⑪ 高齢期に入ってから極端に食事時間、食べる量・内容、体型は変わっていない

「×」の項目がある場合は、その項目を「○」にするための食 べ方の工夫を始めます。現在の高齢者の栄養状態は十分 だとは言えません。その背景には、「高齢になったら活動量 が減るからあまり食べたくない」という食べ方に対する誤解 があります。生活習慣病ではないのに「肉類や油物は控え た粗食が体にいい」「痩せた方が健康にいい」といった誤解 もあります。高齢になると活動量が低下し、代謝量も減り、 内臓も小さくなるので、食べる回数や量が減るのは自然の ことのように思いがちです。しかし、食べる量が減る原因の 一つは、消化吸収する機能が低下することです。健康に過 ごすために必要な栄養は、適切に補わなければなりません。 また、何かを口にしたこと、空腹を満たしたことで「ちゃんと 食べている」と思い違いをしています。「お腹いっぱい」と 「しっかりと栄養が取れている」とは違います。栄養不良は、 体型を見ただけでは分かりません。痩せていても、中肉中 背に見えても、太っていても「栄養不良を起こしている」こと があります。単純に「不足」のケースばかりでなく、菓子パン や果物だけで食事の代わりにする、ご飯や麺類ばかりを食 べると特定の栄養が多すぎるケースやバランスが悪いこと が問題となるケースもあります(図3)。

#### 図3 栄養不良「食べているつもり」なのに「食べていない」

●エネルギー(カロリー)不足

口当たりが良くて、喉越しの良いものに偏る トマト 果物 麺類など お粥など水分の多い主食で満腹

●たんぱく質・アミノ酸不足:特に必須アミノ酸不足

肉・魚・卵は沢山食べなくても大丈夫 食べたくない 柔らかい豆腐料理は単調で食べ飽きた 餅だけ食べて安心 ●**脂肪欠乏:特に必須脂肪酸不足** 

肉・魚・卵は食べなくても大丈夫。硬くて食べたくない ってりしたもの、油物は食べたくない

水分・電解質異常

食べる量が少ない、食べる食品の種類が少ない 食事量の低下が長引くことによる脱水 電解質バランスのくずれ

●ビタミン・微量元素欠乏

食べる量が少ない 食べる食品の種類が少ない



# 生活習慣病を防ぐ食事は認知症を予防する

糖尿病、高血圧、高血糖、肥満などの疾患を総称して「生 活習慣病」と言います。これらは遺伝的、外部的な要因に加 えて、食生活をはじめとする生活習慣が、発症の要因に大き く関わっています。エネルギーの摂りすぎ、偏った食生活、ア ルコール、喫煙などが要因に挙げられますが、これらと認知 症には深い関係があります。不健康な生活習慣による危険 因子は、脳の血管に障害をもたらし、認知症のリスクを高め ます。認知症予防には、まず生活習慣病を防ぐことが重要で す。食べやすいからと言って、麺類だけ、おにぎりだけ、菓子 パンだけ、といった食生活になっていないでしょうか。栄養バ ランスを見直しましょう。

# 野菜や果物は予防食の優等生

脳細胞の萎縮や劣化を防いでくれる野菜や果物は認知 症予防の強い味方です。

## 腸内環境を整える

人間の腸内には千種類、100兆個以上の細菌が種類ご とにかたまりとなって腸壁にはりついています。その様子がま るで種類ごとに群生する花畑(flora)に似ていることから、 「腸内フローラ」と呼びます。細菌がバランスをとりながら腸 内環境を良い状態にしています。不健康な腸内では腐敗活 動が行われ、有害物質やアンモニアなどの臭いガスを発生 させます。臭いの強いおならや便が出る人は、腸内環境を見 直しましょう。

腸内フローラを健康な状態に保つのに欠かせないのが野 菜、果物、豆、海藻などに多く含まれる食物繊維です(図4)。 食物繊維は腸内の善玉菌の成長を促進し、悪玉菌の増殖 を防いでくれます。また、整腸作用だけでなく、血糖値上昇 の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果 も期待され、老化・認知症予防には欠かせない栄養成分 です。



## タンパク質が鍵となる

人の体は、水分と脂質をのぞくと、ほとんどがタンパク質からできています。筋肉や骨、臓器、皮膚、爪などの主な成分もタンパク質であり、私たちの体を構成する重要な成分です。タンパク質不足による筋力の低下はさまざまな悪循環の根源です。

- ・魚を食べる・・・サバの水煮、サバの味噌煮、イワシの蒲焼き、サンマの蒲焼きなど、さまざまな種類の缶詰がスーパーに並んでいます。いろいろな缶詰を買っておけば、冷蔵庫に野菜しかないときにも役に立ってくれます。ほかにも、はんぺんやかまぼこなどの練り物も手軽にタンパク質が摂れます。魚肉ソーセージもストックしやすく、おやつ感覚で食べやすい。
- ・鶏肉はむね肉、豚肉と牛肉は赤身を選ぶ
- ・1日1個卵を食べる
- ・大豆を味方につける・・・古くから日本人に親しまれてきた 大豆は、「畑の肉」という異名を持つほど、肉にも負けず劣ら ないタンパク質量を含みます。

#### アルコールとのつき合い方

大量の飲酒が認知症のリスクを高めることは分かっていますが、一方で、少量を飲む人の方が、まったく飲まない人よりも認知症のリスクが低いという報告があります。「酒に飲まれず」に、「適量の酒をたしなむ」人には、自制心が備わっており、同時に高い社会性があるからだと考えます。

# バランス良く食べる

よく聞く栄養の摂り方の基本ですが、毎食、毎日はとても大変です。バランスの良い食事を意識して、心掛ける気持ちを持ち続けることが大切です。意識するためのランチョンマットとお皿を作りました(図5、6)。新宿区・江戸川区の暮らしの保健室では、毎回の昼食はバランスプレートを使用して提供をしています(図7)。みなさんもぜひ、活用してください。







## おわりに

「食べる」と「しゃべる」の健康度は相関し、二つが弱れば低栄養や意識障害が起きやすくなるので、認知機能の低下にもつながります。暮らしの保健室で出会う高齢者の方には、認知症の症状がある方も多くおられます。認知症のある、なしで食事の対応を変えることはありません。ただ、自分のことがよく分からなくなり、自分とのつながりが途絶えるのは、苦しく、どれほど不安なことでしょう。そんなとき孤独にならないため、なおのことおしゃべりの相手が必要だと思います。楽しく食べ、しゃべれたら、そのとき人は必ず笑顔になります。

今日も、明日も楽しく食べて、しゃべって、どうぞ笑顔で過 ごしてください。