

## 食べているのに低栄養になるの？

低栄養という言葉を知っていますか。低栄養とは、体を動かすための‘エネルギー’と体を作る素<sup>もと</sup>となる‘たんぱく質’が不足し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態を指します。

特に高齢の方では食事をとっていても、食事量が減ることや食事内容が偏ることで低栄養になりやすいので注意が必要です(若年の方も低栄養になることがあります)。低栄養により筋肉量・筋力や骨量が減少し、転倒や骨折のリスクが増加します。痛みなどにより動くことが減ってしまうと、筋肉量・筋力は、さらに低下しサルコペニア(※筋肉量が減少した状態)になります。サルコペニアはロコモティブシンドローム(※運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたしている状態)につながり、さらには寝たきりへとつながります。

### 低栄養の原因

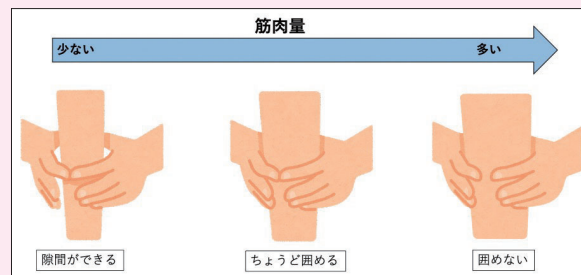
低栄養になるには、さまざまな原因があります。食事内容の偏り、消化機能の低下、嚥む力が衰える、飲み込みの困難などがあり、いくつかの要因が重なっていることもあります。一人で食事をすることで(個食、孤食)食べる楽しみが低下し、食事量が減ってしまうなども低栄養につながります。

### 低栄養を見分ける

食事をとっていても、本人や家族が気付かないうちに低栄養になっていることがあります。早期に気付くには、体重の変化、BMI(体格指数)、血清アルブミン値、指輪っかテストなどがあります。

- 体重の変化：6か月間に2～3kg減少した場合は要注意
  - BMI(体格指数)：「体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>」の計算式で18.5未満では要注意
  - 血清アルブミン値(医療機関での血液検査が必要です)：3.8g/dl以下では要注意
  - 指輪っかテスト：ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で作った輪で囲んだ時に隙間ができると要注意
- ※「指輪っかテスト」は、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を

両手の親指と人差し指で作った輪で軽く囲み、筋肉量をチェックします。「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」のいずれかで判断します。













また日常の生活で下記のような症状がみられるときも注意が必要です。

- 1回の食事の量が減った、食事を残すことが多い
- 食欲がない、食事をとるのが面倒
- 肉や魚、卵などをあまり食べない
- おにぎりや菓子パンのみの食事が多い
- 疲れやすい、元気がない
- よくかぜをひく(感染症にかかりやすい)
- 傷が治りにくい
- 転びやすい
- 歩くスピードが遅くなった

## 低栄養の予防

低栄養の予防には、1日3食、いろいろな食品をバランスよく食べること、たんぱく質をしっかりとることが大事です。たんぱく質の1日摂取推奨量は男性65g、女性50gです。1回の食事で十分な量が食べられない方は、間食をとることで1日量として十分なエネルギー量をとるようにします。

1日の合計(女性15点、男性20点)を目標に  
たんぱく質を摂取しましょう

1点	2点	3点
 ヨーグルト100g  ロースハム1枚  豆腐 豆腐1/4丁  プロセスチーズ1個  アイスcream1/2個	 たまご1個  納豆1パック  牛乳200ml  魚肉ソーセージ1本	 牛肉60g  豚肉(薄切り)3枚  魚50g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)を参考に作成しています

## 低栄養につながる口の問題

歯周病による歯の動揺(ぐらつき)や痛み、入れ歯が合わない、歯を抜いたまま入れ歯を使っていないなど、お口の中にトラブルがあると、噛むことが難しくなります。

噛みにくい、噛めないことから軟らかい食品を好んで食べるようになり、さらに口の周りの筋力は低下します。

菓子パンやおにぎりなどの軟らかく食べやすい食事が多くなり、カロリーやたんぱく質が不足します。

低栄養となります。

## 口から考える低栄養の予防

お口の問題を解決し、両方の奥歯で噛めることは、いろいろな食材を取り入れた栄養バランスの良い食事をとるための基本となります。

- 歯や入れ歯が整い、舌や唇、頬が動くことでしっかり噛むことができます。食前に口や首の体操をする、会話や歌で声を出すことも口の動きを保ち低栄養の予防につながります。
- よく噛んで食べるように意識をします。(噛ミング30:カミングサンマルでは一口30回噛むことをすすめています)噛むことでお口の周りの筋肉が鍛えられ、噛む力を向上させます。
- 噛み応えのある1品を追加する: 根菜類などの噛み応えのある食材は咀嚼回数を増加させることができます。

## 口の健康を保ちましょう

しっかり噛んで食べる環境を作ることで、バランスの良い食事をとることができます。低栄養を予防するためにも、かかりつけ歯科医院を定期的に受診し、お口の健康を保ちましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)