

『高齢期の食事と栄養』

健やかに一生を過ごすためには、毎日の食事から必要な栄養を摂取し続けることが大切です。しかし、高齢期になると、一般的に食が細くなり、偏食にもなりがちで気付かないうちに、低栄養（体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する）に陥ることが多いことがわかってきました。低栄養の状態が長く続くと、抵抗力が低下して病気にかかりやすくなったり、筋力が弱って転倒し、骨折しやすくなり寝たきりになってしまうこともあります。体重など体の状態を把握し、栄養状態を高める適切な食生活を心がけたいものです。

○食事づくりのポイント

1. 加齢による老化の度合いを正しく理解する

- (1) 噛む力が弱くなり、固い物が食べられなくなる
- (2) むせたり、つかえたりしやすくなる
- (3) 味蕾（味覚細胞）の数が減り、味覚が鈍化する
- (4) 便秘や下痢を起こしやすくなる
- (5) 筋肉が衰退し、運動機能が衰える
- (6) 複数の病気のための、治療食が必要になる

2. 食べやすい（噛みやすく、飲み込みやすい）調理の工夫と食品の選択をする

(1) 噛むこと（咀嚼）が困難である場合の配慮

- ① やわらかくする（皮を除く・煮る・卸す・つぶす・酵素や酸の利用）
- ② 食べやすい大きさにきざむ
- ③ 肉は薄切りやひき肉を使う
- ④ 揚げ物は煮たり、あんかけにする
- ⑤ 固い食品（竹の子・ごぼう・こんにゃく・ピーナッツなど）は控える

(2) 飲み込むこと（嚥下）が困難である場合の配慮

（やわらかく、適度にとろみがあって喉ごしよく、パサつかずに口中でまとまりやすい食事）

- ① ゼラチン・くず・寒天を使った料理は喉ごしがよい（例：プリン・豆腐のあんかけ）
- ② 野菜類はマヨネーズ・のり佃煮・ねりごま・味噌などで和える
- ③ 魚や肉料理は、とろみをつけたソースやあんをかける（例：煮込みハンバーグ）
- ④ 汁はむせやすいので、トロミ調整剤などでとろみをつける（例：かきたま汁・お茶）
- ⑤ 蒲鉾・焼き魚・酢の物・カステラ・焼き芋・餅・焼き海苔・ワカメ等は注意が必要な食品

◆誤嚥性肺炎

食道へ送られる食べ物が、気管に入ってしまう（誤嚥）

食べ物や唾液に混じって細菌が肺まで到達すると炎症を起こし、誤嚥性肺炎になる危険性が高まる。高齢者の肺炎の多くはこの誤嚥性肺炎によるものと言われている。

○低栄養予防のポイント

- (1) 1日3食食べる
- (2) 主食（エネルギー源）・主菜（骨や筋肉を作る）・副菜（体の調子を整える）をそろえたバランスのよい食事
- (3) 食べやすい（噛みやすく・飲み込みやすい）食事
- (4) 間食でエネルギー量と栄養を補う（例：牛乳・乳製品・果物・ゼリー）
- (5) すぐに食べられる物を常備する（市販の物をうまく活用する）
（例：缶詰・レトルト食品・冷凍食品・市販の惣菜・栄養補助食品（濃厚流動食（ドリンク・ゼリー））
- (6) 適度に体を動かす（食欲を高め、健康を維持・増進）
- (7) 体重を定期的にはかる・年に1回の健康診断を受ける

	料理名	材料	目安量	分量 (g)	主食	主菜	副菜	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)						
					炭水化物	たんぱく質	ビタミン ミネラル									
昼食	ねぎ焼き	お好焼き粉		50	○		△	176	4.2	1.7						
		ねぎ		100				31	1.5							
		あみえび		10				32	6.4		0.3					
		卵	1個	50				76	6.2							
		天かす		20				118	2.1							
		油		3				28	0							
		お好焼きソース	大1	18				24	0.2		1					
		花かつお		2				7	1.5							
		夕食	南瓜のそばろあんかけ	南瓜					80		○			73	1.5	0.8
				鶏ひき肉					20					33	4.2	
				砂糖				小1	3					12	0	
				醤油				小1	5					4	0.4	
				酒				小1	5					5	0	
				土生姜				少々								
片栗粉	小1			2	7	0										
ゆかり和え	きゅうり				70	10	0.7									
	えのき茸				20	4	0.5									
	ゆかり粉				1	2	0	0.4								
	くず粉				5	17	0									
マーメイドくずかん	砂糖/水			5/30	19	0										
マーメイド	小2			15	39	0										
夕食	牛肉のちらし寿司			ご飯		180	○			302				4.5	0.5	
		酢/砂糖		20/6	24	0										
		塩		0.5												
		牛肉薄切		60	148	11.3										
		砂糖	小1	3	12	0										
		醤油	小1	5	4	0.4										
		酒	小1	5	5	0										
		土生姜	少々													
		卵	半個	25	38	3.1										
		砂糖		1	4	0										
		油		1	9	0										
		きゅうり		50	7	0.5										
		人参		20	7	0.1										
		白ごま		2	12	0.4										
	青じそ		1	0	0											
	茄子のだし浸し	茄子		100	23	1.1										
		だし汁	0.5	30	1	0.1	0.2									
		砂糖		1	4	0										
		醤油	小1	5	4	0.4										
		花かつお		1	4	0.8										
		オクラのサラダ	オクラ		30	9	0.6									
	オクラのサラダ	シーチキン缶		20	53	3.5	0.2									
		貝割大根		5	1	0.1										
		マヨネーズ	小2	8	54	0.2	0.2									
		わさび	少々													
	フルーツヨーグルト	フルーツミックス缶		50	32	0.3										
		プレーンヨーグルト		100	62	3.4										

朝食	ご飯	ご飯		200	○		336	5	
	みそ汁	切干大根		6		△	17	0.3	
		カットワカメ		1		△	1	0.2	
		味噌		10	◎		23	1.6	1
	糸引納豆	糸引納豆	1個	40	◎		80	6.6	0.6
	トマトの	トマト	1個	120		△	23	0.8	
	ポン酢和え	青じそ	2枚	1		△	0	0	
		ポン酢	小1	5			4	0.3	0.5
合計							2020	75.0	9.0

★1人分合計栄養量

エネルギー	2020kcal
たんぱく質	75g
カルシウム	653mg
食物繊維	19.8g
塩分	9g

★1日の推定エネルギー必要量（中等度の身体活動レベル）

	男性	女性
18～29歳	2650kcal	1950kcal
30～49歳	2650kcal	2000kcal
50～69歳	2450kcal	1900kcal
70歳以上	2200kcal	1750kcal

*日本人の食事摂取基準2015年

《 作り方 》

昼食

◆ねぎ焼き

- ①ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ②ボールにお好焼き粉、卵、水を入れて混ぜる。
- ③①のねぎ、あみえび、天かすを入れて混ぜる。
- ④フライパンに油を薄くひいて、③を丸く流し込み蓋をして中火弱で焼く。裏返して焼く。
- ⑤お好焼きソースをぬり、花かつおをかける。

◆南瓜のそぼろあんかけ

- ①南瓜は種を除いて、2cm位の角切りにする。
- ②鍋に水と調味料を入れて、蓋をして弱火で煮る。
- ③南瓜が柔らかくなったら取り出して、煮汁で鶏挽肉を煮る。
水溶き片栗粉を入れて、そぼろあんを作る。
南瓜にそぼろあんをかける。

◆ゆかり和え

- ①胡瓜は斜めに薄切りにして、せん切りにする。
- ②えのき茸は石づきを除き、長さを3等分に切る。
- ③①②をさっと茹でて、水分を絞り、ゆかり粉で和える。

◆マーマレードくずかん

- ①くず粉と砂糖を合わせ、水を少しずつ加えて溶く。
- ②火にかけ、よく混ぜながらマーマレードを加える。
弱火で、全体が透き通るまでねり混ぜる。
- ③器に水をくぐらせて②を入れ、冷やし固める。

夕食

◆牛肉のちらし寿司

- ①牛肉は2cm位に切る。鍋に調味料を煮たて、肉を入れ、汁気が無くなるまで弱火で煮る。
- ②寿司酢を作り、温かいご飯に切るように混ぜる。
- ③胡瓜は輪切り、人参は荒みじん切りにして茹でて水分を絞る。
- ④卵は薄焼きにして、せん切りにする。
- ⑤②に③とごまを混ぜる。
- ⑥器に⑤を盛り、④と①、線切りにした青じそをかざる。

◆茄子のだし浸し

- ①茄子は縦に細く切り、水につけてあく抜きする。
- ②漬け汁の調味料を合わせておく。
- ③①の茄子は500wの電子レンジで4分加熱し、熱いうちに②の漬け汁に浸す。

◆オクラのサラダ

- ①オクラは2分茹でて、2mmの小口切りにする。
- ②貝割大根はスポンジ部分を除き、1/3の長さに切る。
- ③①と②、シーチキンをわさびマヨネーズで和える（わさびは好みで）

◆フルーツヨーグルト

- ①ヨーグルトは水切りしておく。
- ②①にフルーツミックス缶を加えて混ぜる。