

## 「低栄養」に注意 要介護リスクにも

元気で長生きするために大切な毎日の食事。高齢者だけの世帯では単調になりがちで、必要な栄養が取れていない「低栄養」となることが心配されている。低栄養が発端となり、介護が必要な状態になることも少なくないだけに、配食サービスなどを利用し、バランスの良い食事をすることが大切だ。（平沢裕子）

### 熱量・タンパク質不足

低栄養とは、食欲の低下や食事量が減るなどの理由から、食事が減り、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉・内臓などを作るタンパク質が不足した状態のこと。低栄養は、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋力低下）などにつながり、放置することで介護が必要な状態へと進む危険が高くなるとされる。

厚生労働省は、体格指数（BMI＝体重キログラム÷身長メートルの2乗）が20以下を低栄養傾向とし、65歳以上の高齢者の割合を調べている。平成28年の国民健康・栄養調査によると、低栄養傾向にあるのは、男性が12・8%、女性が22

# 「バランス良い食事」に工夫



神奈川県大和市では、管理栄養士が低栄養のおそれのある在宅高齢者を訪問し、栄養相談を行っている（神奈川県大和市提供）

冷凍食品「あいと」のホタテと野菜のあんかけ。見た目は普通の料理だが、舌で崩せるほど軟らかい（ヘルシーネットワーク提供）



18年には男性13・6%、女性16・8%だったもので、女性はこの10年で5・2%増と低栄養傾向が強まっている。また、85歳以上に限れば、男性は4人に1人、女性は3人に1人が低栄養傾向で、必要な栄養が取れていないことがうかがえる。

訪問した管理栄養士が体重減少の原因を探り、その要因に合った改善方法を提案する。例えば、便秘でおなかの張るのがいやで食事が減った人には、食物繊維を多く含む食品を取るよう勧めるといった具合だ。

### 個別に栄養相談

モデル地区のみで行った25、26年度の2年間で、対象者の約半数で体重が増え、未実施地域の3倍の改善効果があった。

同市健康づくり推進課は「低栄養で体調が悪いことを不安に思っている人も、『年だからしょうがない』とあきらめている人も多い。アドバイザーによって必要な栄養がとれ、体重が増えることで、再び活動的な生活が送れるようになっていく。また、要介護状態の回避にもつながっている」と話す。

### 配食サービスを活用

高齢になると、買い物や食事作りがおっくうになることも、低栄養となる一因だ。国立研究開発法人「医薬基盤・健康・栄養研究所」栄養ケア・マネジメント研究室の高田和子室長は「配食サービスを上手に利用してほしい」と話す。

配食サービスについては昨年3月、高齢者の健康づくりを支えるためのガイドラインができ、健康状態に応じた活用が期待されている。高田室長は「配食で届く食事は、空腹を満たすだけでなく、1食分の食事を把握する目安にもなる。配食で得た知識を配食以外の普段の食事に役立てることで、適切な栄養摂取につながる」とする。

26年の介護保険法改正で、高齢者の日常生活に必要な生活支援サービスの情報について、「市町村が公表するよう努めること」となった。自治体によって取り組みにばらつきはあるが、自分が住む地域の配食サービスについて知りたい場合は、まず市町村の福祉担当などに問い合わせるといい。

近くに利用できる配食サービスがない場合は、冷凍食品を利用するのも手だ。ヘルシーネットワーク（東京都日野市）は、腎臓病患者や低栄養・嚥下障害がある人など向けに調理された冷凍食品を個人宅配してくれる。中でも、見た目は野菜や肉など普通の食品なのに、舌で崩せるほど軟らかい冷凍食品「あいと」は、在宅介護をしている世帯などに好評という。