

安心の栄養補助食品を 上手に取り入れてみませんか？

栄養補助食品は医師による処方が必要なものばかりではありません。
多数の医療・介護現場で採用されている信頼の高い栄養補助食品を
ご家庭でも手軽に取り入れることができます。

どんな栄養補助食品を選ぶといいの？



ゼリータイプや飲料タイプ、固形タイプなど形状はさまざま。現在の飲み込む力に合わせて選びましょう。また、コンパクトな形の栄養補助食品は、省スペースで保存しやすく、お出かけ先にも持ち運びやすいのでおすすめです。

栄養補助食品はどこで購入できる？

ご自宅近くの調剤薬局やドラッグストア、オンラインストアなど、ご家庭でも手軽に購入いただけます。



兵庫県栄養士会や兵庫県からも
日々の食事に役立つ情報を発信中！



兵庫県マスコットはばタン

□ 兵庫県栄養士会HP
おいしく食べてフレイル予防 | 兵庫県栄養士会
<https://www.eiyou-hyogo.or.jp/publics/index/161/>

□ 兵庫県HP
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.html

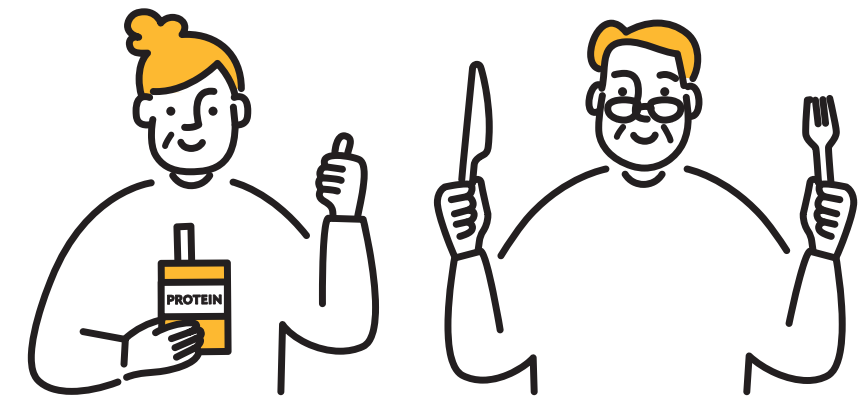


栄養ギアチェンジ相談室
管理栄養士が65歳からの栄養ギアチェンジに関するご相談にお応えします。
(2024年12月開始)

0120-814-065
毎月第2・4金曜日／10時～17時（12時～13時を除く）

65歳を過ぎたら...

栄養の考え方を ギアチェンジ



監修
医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長
佐々木 淳 先生
Jun Sasaki

年をとったら、しっかり食べる。

栄養管理という言葉聞いて、カロリーや塩分の制限を思い浮かべる人が多いと思います。確かに現役世代は血圧や血糖、コレステロールの管理、太り過ぎないようにメタボ対策も大切です。しかし年を取ると逆に栄養不足が原因で体調が悪化して入院したり、要介護になる人が多いのです。年齢に応じた最適な栄養管理の知識を身につけましょう！

栄養ギアチェンジ相談室

管理栄養士が65歳からの栄養ギアチェンジに関するご相談にお応えします。(2024年12月開始)

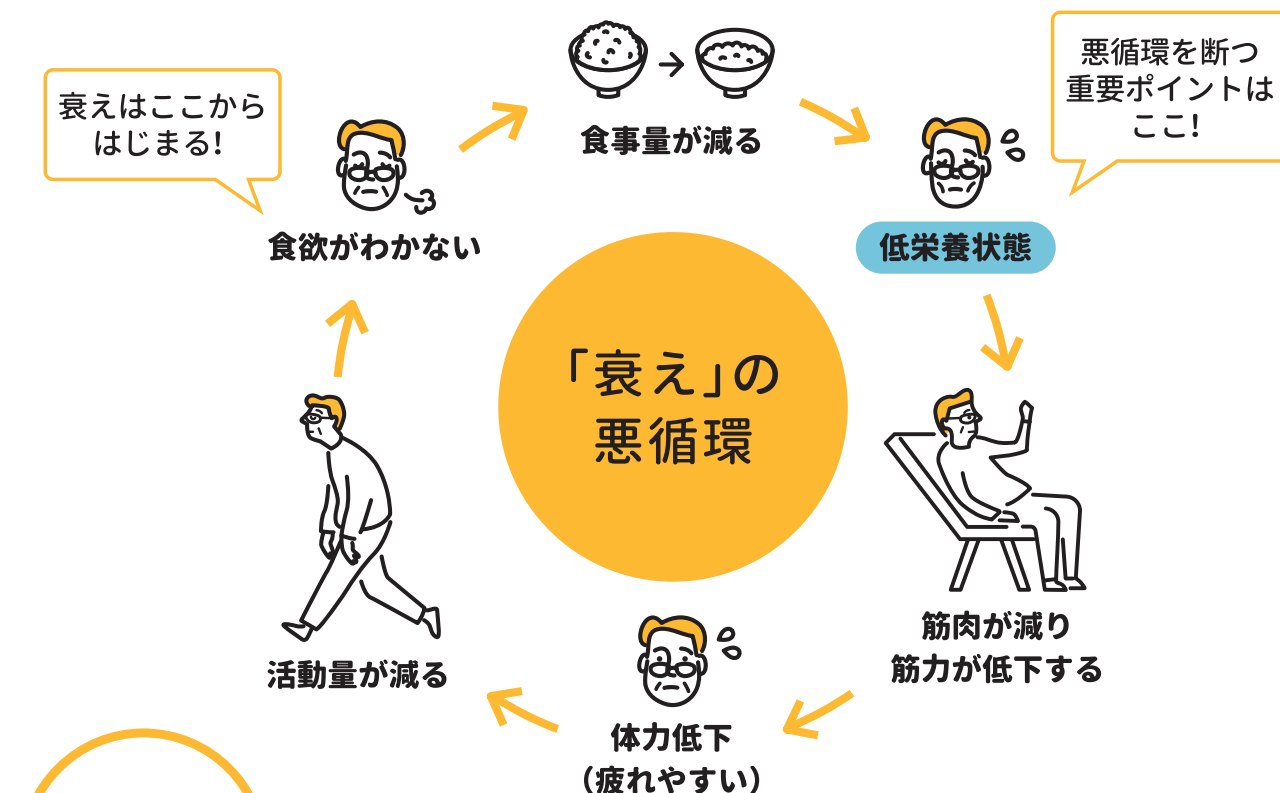
0120-814-065 毎月第2・4金曜日／10時～17時（12時～13時を除く）

「年だから食欲がなくても仕方ない…」で片づけるのは禁物!

衰えは、ある日突然起こるのではなく、少しずつ進行するもの。
なかでも高齢者の「あまり食べられなくなった」は危険なサインです。
まずは、食事量の低下にどのようなリスクがあるのかを知りましょう。

食事量の低下は衰えのはじまりです。

食事量が減少すると、身体の維持に必要な栄養素が不足した「低栄養状態」になります。
この状態になると筋力が低下し、活動量も減少。その結果、さらに食欲が落ちるので、衰えの悪循環にはまってしまうのです。



こんな症状があったら
要注意!

あなたの今の状態をチェックしましょう

- | | |
|--|----------------------------------|
| ☐ 体重が減った | ☐ むくみやすい |
| ☐ 筋肉量や筋肉が減った | ☐ 食欲がない |
| ☐ 元気がなくなった | ☐ 傷が治りにくい |
| ☐ 風邪などの感染症にかかりやすく、治りにくい | |

出典：公益財団法人長寿科学振興財団、健康長寿ネット、高齢者の低栄養より作図

低栄養が続くと、どうなるの？

低栄養とは、カロリーとたんぱく質が不足した状態。筋力だけでなく、身体の機能が全般的に低下するため、生き活きと毎日を過ごすことが難しくなります。

筋肉量の低下

筋肉量の減少から筋力が低下することで、足腰が弱まります。歩く速度が遅くなったり、転倒しやすくなります。



心身機能の衰え

免疫力の低下から病気にかかりやすくなる、認知症になるリスクが高まるなど、さまざまな問題を引き起こします。

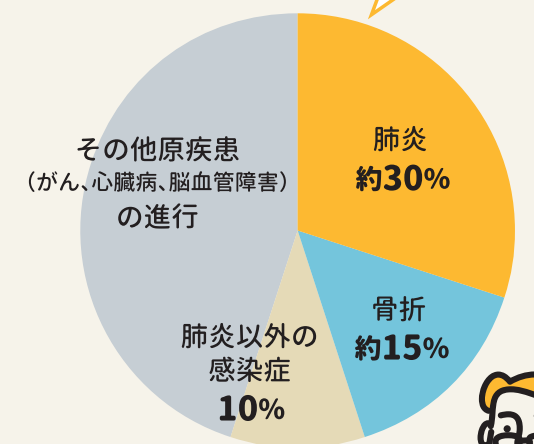


衰えを加速させる「骨折」「肺炎」になりやすい!

日本の在宅高齢者の緊急入院の原因は?

在宅高齢者が緊急入院する主な原因は「骨折」と「肺炎」。低栄養による筋力低下や骨粗しょう症が転倒・骨折を引き起こします。さらに、筋力の低下は飲み込む力、咳をする力を弱めるため、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)になる可能性も。骨折や肺炎による入院は筋肉量のさらなる低下を引き起こし、要介護や寝たきりなどにつながる衰えを加速させます。

出典：「メディカル・アライアンス Vol.1 No.1」(学研メディカル秀潤社) 2015



低栄養を防ぐために大切な考え方とは? →



65歳を過ぎたら「しっかり食べる」にギアチェンジ!



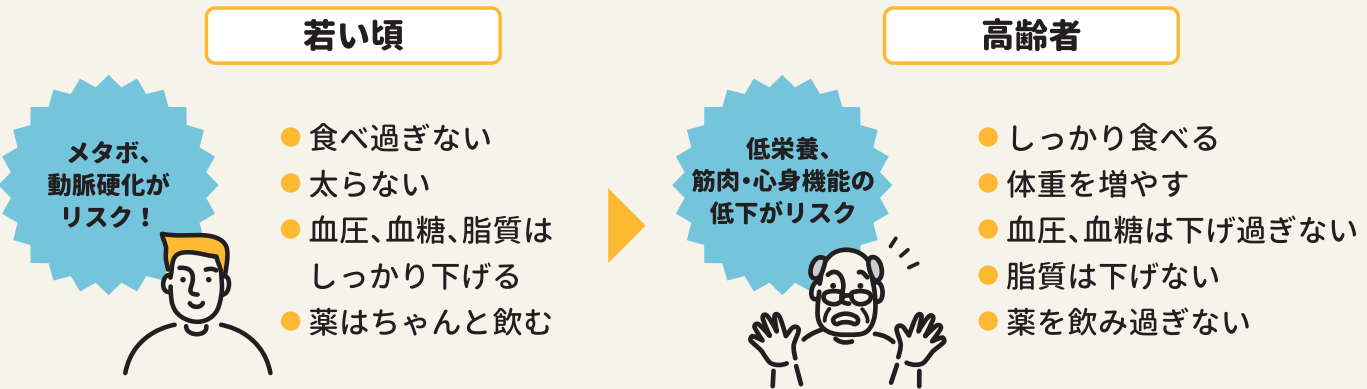
衰えの悪循環を防ぐために大切なことは、もりもりたくさん食べること。
これまでの健康常識を考えると「本当に？」と思うかもしれませんが、
「しっかり食べる」に意識を変えることが、これからの人生の幸せにつながります。

若年・中高年世代と高齢者では健康常識は180度変わります。

(歳)	～50	55	60	65	70	75	80	85	90～
年齢別の課題	過栄養、メタボ 予防			過栄養、低栄養 個別対応			低栄養、フレイル 予防		
目的	生活習慣病予防				筋肉量や心身機能の維持				

飯島勝矢先生(東京大学高齢社会総合研究機構) 作図 *、高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』より引用改変
* 葛谷雅文先生(名古屋鉄道健康保険組合 名鉄病院) 医事新報 4797「高齢者における栄養管理 ギアチェンジの考え方」p41-47、
『図4 年齢別栄養管理のギアチェンジとグレーゾーンの設定』から引用改変

中高年世代まではメタボリックシンドロームなどに注意して、体重管理をしてきた方も多いでしょう。しかし高齢になってからは、これまでの健康常識をリセットし、栄養価の高い食事を摂って体重を増やすことが重要です。



「標準」～「ちょい太め」を目指そう

高齢者の場合、やせていると寝たきりや要介護などのリスクが高まるため、
年齢とともに体重を増やすことが医学的に正しい健康管理。
BMIは22.0～30.0あたりの「少し太め」「ぽっちゃり」と言われる体型を目指しましょう!



出典: 玉置暁子. 生活習慣と健康—疫学研究から—, 学術動向(2015)より作図
※日本人の食事摂取基準(2025年版)における目標とする65歳以上のBMI範囲は21.5～24.9(kg/m2)とされています
※現在治療中で、食事や生活の指導を受けている方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

COLUMN

しっかり食べているつもりでも実は・・・

「私は毎日しっかり食べている」「必要な栄養は摂れている」と答える人ほど、実は栄養が不足していることが多いです。実際に、「しっかり食べている」と思っている高齢者を調査したところ、約7割が低栄養リスクの高い状態にあることが明らかになりました。

「食事を8割以上食べている」という人の栄養状態



7割近くが低栄養リスク!!

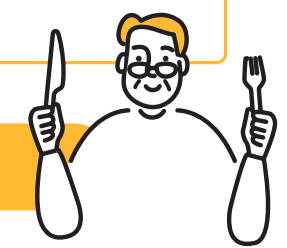
出典: 「メディバンクス在宅医療サーベイランス調査」2019

いつ変える? ギアチェンジのタイミング

✓ 複数の項目にチェックが付いたら、「待たなし」でギアチェンジ!

- ☐ ペットボトルのフタを開けられなくなった
- ☐ 片足立ちで靴下を履こうとするとよろけるようになった
- ☐ 最近、歩く速さが明らかに遅くなった
- ☐ 15分以上続けて歩けない
- ☐ ふとんの上げ下ろしなど、力を込める家事が辛い
- ☐ ふくらはぎの太い部分に「両手の親指と人差し指をつけてつくった輪っか」を当てはめると、「足」と「指の輪っか」の間に隙間ができる(指輪っかテスト)
- ☐ 最近、食事が落ちてきた
- ☐ 他人から「やせた」と言われるようになった
- ☐ ファミレスや定食屋さんの「〇〇定食」を全部食べられず、残すようになった
- ☐ 最近、食事にむせることが多くなった
- ☐ 薬やサプリメントなど、大きな錠剤が飲み込みづらくなった
- ☐ 自分の唾液でせき込むことがよくある
- ☐ 日常生活で、いままで問題なくできていたことができなくなってきた

高齢者に必要なのはどんな食事? →



豊かな人生を送るために、どんな栄養の摂り方が必要？

たくさん食べると言っても、「何を食べるといいの？」と思いますよね。
また、思うように食べられない日もあるでしょう。
ここでは、食の基本姿勢や食欲がないときの対処法をご紹介します。

最優先は「カロリー」の確保！ 次に「たんぱく質」です。

低栄養でカロリー摂取が不足すると、自分の筋肉を分解して補おうとします。
日々の食事でカロリーを十分に摂ることで、筋肉や体重の減少を防止しましょう。

たんぱく質は身体の構築や修復に必要な栄養素。

筋肉が減少しやすい高齢者は、十分なたんぱく質の摂取が重要です。



／ 佐々木先生おすすめ！ ／

高カロリー＆高たんぱくフード



ハンバーガー



牛丼



ピザ



フライドチキン



餃子

どれもカロリーが高く、太りやすい食べもの。こうした食べものを活用すると、少ない量でも必要なカロリーやたんぱく質を無理なく摂取することができるのでおすすめです。



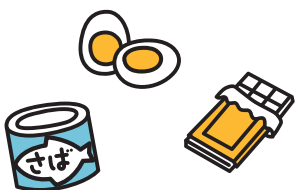
なんだか
体調が
優れない…

高カロリーな
食べものは
胃がもたれる

いきなり
食のスタイルを
変えるのは大変！

こんなときは、どうしたらいいの？

高カロリー＆高たんぱく質を心掛けていても、なかなか食が進まないこともありますよね。そんなときは、栄養素たっぷりのサバ缶や、さまざまな料理に使える卵、間食におすすめのチョコレートなど、手軽にカロリーやたんぱく質を摂取できる食べものを活用しましょう。



栄養補助食品の活用もおすすめです。

栄養補助食品とは、不足しやすい栄養素を補える食品のこと。
食事の中で栄養補助食品をうまく活用することで、
手軽に必要な栄養素を補うことができます。

— 栄養補助食品のメリット —

1

足りない栄養を
効率よく補える

少量でも
高カロリーを
摂取できます。

2

味が豊富なので
毎日飽きない！

りんごやコーヒーなど
豊富な味を
楽しめます。

3

食べやすく、
飲み込みやすい

飲み込みやすいゼリータイプや、
とろみ付きの
飲料タイプも！

栄養補助食品の選び方のポイントは？ →

