

# 1 高齢者の食の課題

## 加齢に伴うからだの変化

加齢に伴って食に関する身体機能の変化が起こります。



- かむ力が低下
- 唾液の分泌量減少
- 飲み込む力が低下
- 消化液の分泌量減少
- 味覚・嗅覚が鈍化
- のどの渴きを感じにくい
- 食欲低下
- 腸の運動能力が低下



食べる量が減ると……

体重減少／筋力衰え／生活自立度低下

高齢者の食の課題

低栄養

摂食嚥下障害

脱水

低栄養状態はフレイルの重要な危険因子です

## フレイル（虚弱状態）とは？

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態をいいます。

身体機能だけでなく、閉じこもりになる（社会的）、意欲や認知機能の低下（精神的）など、多面的な要素が含まれます。75歳以降ではフレイルが原因で介護が必要になる方が増加しています。



**低栄養を発見しよう！～体重測定は健康管理の上で大切です～**

BMI（体格指数）：Body Mass Indexの略称。肥満度の指標。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

やせ	ふつう	肥満
$BMI < 18.5$	$18.5 \leq BMI < 25$	$BMI \geq 25$

高齢者の目標とする範囲

BMI 21.5以上25未満

出典：日本人の食事摂取基準2015年版

**低栄養にならないことが  
大切です！**