

健康寿命 心身ともに自立し、健康的に生活できる期間

低栄養 体に必要な栄養素やエネルギーを十分に摂取出来ていない状態

フレイル 健康と病気に中間でなんらかの支援・介護がいる状態

サルコペニア 筋肉量が減って機能が低下すること

年を取ると、しっかりと食事を取れなくて低栄養になってしまうかもしれません。

そこで、毎日の食事は、食事の回数、食事の量、食事の内容、が大切です。

食事の回数は、1日3回の食事は欠かさず取りましょう。まず、朝食をとって昼食・夕食のリズムを作りましょう。朝食は1日の始めにエネルギーを充填する作業です。（脳と体はカロリーが必要です。）そして3回の食事は1回あたりの量が多くなりすぎず無理なく食べられる回数だと思います。（世界では1日3食の国ばかりではなく環境・文化・1回に食べる量の多い少ない・等の違いで1食から5、6食の国もあるようです。）

食事の量は、体重が安定している様ならそれで良いと思われませんが、参考までに肥満度を測る体格指数（BMI）〔計算式：体重×体重÷身長単位はキログラム・メートル〕で指数が20を切る様だと、フレイルに向かっている様に思われます。食事の量と内容を考えましょう。

食事の内容は、5大栄養素（糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）をバランス良く取りましょう。65歳以上の方1日摂取カロリーは、身長・体重・性別により幅がありますが1800～2200キロカロリー位、1日摂取たんぱく質量は男性60g・女性50g位がおおよその目安として考えてよいと思います。が、自分では十分食事を取れていると思っていても体重・、体力・気力が落ちてきたと感じている方は、食事量が不足している為、低栄養になり、フレイルに向かっている、サルコペニアが始まっている可能性があります。その予防・改善には食事と運動が大切です。

食事のとり方の考え方は、まず食事は美味しく、楽しく、腹八分目、感謝していただく事。

食材は、5大栄養素をバランス良く取る事、一般には抽象的で難しく栄養士さんでもなければやってられません。そこで昔から「好き嫌いなく何でも食べるように」と言われるように1日30種類の食材を取ればバランスの取れた食事になると言われていましたが現在は、カロリー過多になる為言われなくなりました。それよりも食材には味（味に



よる食性甘い・塩辛い・ピリッと辛い・酸っぱい・苦い) による効果があります。又食材の取れた場所(山・川・陸地・海)、動物性か植物性か食材の部位(実・茎・葉・根など)などで栄養価とか作用がちがいます。いろいろな種類の食材をこだわりなく、偏りなく食べましょう。

さて、取り留めもなく書きましたが結論的にはフレイル、サルコペニアを予防するのに、たんぱく質に重きをおいたバランスの取れた食事「お肉を食べよう。」です。

ふじや駅前薬局