

Q16. 高齢になって食事は、どんな事に気をつけたらいいのでしょうか。

A.

・食事量の摂取不足による低栄養に注意しましょう。

高齢者は、食事摂取量が減少し、体を動かすことも減ってくるので、筋肉や骨量が減少します。また、歯の状態が不良で噛む力の低下、飲み込み時のむせの出現、消化吸収力の低下による下痢の出現などによっても食事量が減ってきます。食事摂取量の減少が続くと、体脂肪も筋肉量も減少し低栄養状態となります。低栄養状態は、感染症など多くの病気にかかりやすくなり、透析患者さんの生命予後を悪化させることが報告されています。

・エネルギー源をしっかりと。

低栄養を予防するためには、食事を十分に摂取することが大切です。カリウム値、リン値が気になるからといって、食事量を制限することはよくありません。エネルギーをしっかりと摂ることを心掛けましょう。エネルギー源であるご飯、パン、めん類などの主食は1日3食しっかりと摂取することを基本とします。また、脂質を上手に利用することで、効率よくエネルギーを確保できます。献立に炒め物や揚げ物を取り入れてみてはいかがでしょうか。動脈硬化の予防効果があるオリーブ油などを使用すれば、安心しておいしくエネルギーアップを図ることができます。

食欲がない場合は食べられるものを優先にしてください。香味野菜や酢、柑橘類などの酸味は食欲を促すだけでなく、減塩にも繋がるためお勧めです。食事のみでのエネルギー確保が難しい場合は、間食を摂ることも一つの方法です。

・咀嚼・飲み込みの機能が低下している場合

歯の脱落や、義歯不良では咀嚼が著しく低下します。時間をかけてゆっくり噛むことを心掛けましょう。食材の大きさや固さなど食事形態を工夫することも大切です。

飲み込む機能が低下している場合は、むせないように料理に片栗粉でとろみをつける、あんでまとめるなどの工夫をします。とろみ剤、嚥下補助食品なども市販されています。

管理栄養士