

セルフメディケーションで

健康長寿を 目指そう！

食事編

昔から健康長寿の心得として

「腹八分目」といわれてきましたが、

このことは現代医学でも証明されています。

ゆつくりとよくかんで味わい、「あとひと口」というところで

食事を終わらせると、腹八分目を守ることができます。

また、バランスのよい食事を心がけることも大切です。

同じ物だけを食べていると栄養のバランスが崩れ、

不調を招きやすくなるので、4〜5ページを参考に様々な種類の食品を食べましょう。



監修：虎の門病院院長 大内 尉義先生

おおうち・やすよし 1973年東京大学医学部医学科卒業。同大学医学部第3内科、米国テネシー大学医学部生理学教室に留学、東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授などを経て、13年4月より現職。



コレステロール

動脈硬化の原因ともなるコレステロールの多い食品は、摂り過ぎに注意。食物繊維を多く含む食品と一緒に摂るようにしましょう。

例 脂身の多い肉、もつ、バターなど

塩分



高血圧の予防・改善には塩分を制限することが大切です。1日のナトリウム摂取量(食塩相当量)は、男性で9.0g未満、女性で7.5g未満(高血圧の人は6.0g未満)を目標にしましょう。

減塩の調味料を利用するなどの工夫を

糖分



甘い物はエネルギー(カロリー)オーバーのもと。糖分は脂肪をためやすくする原因になりますので、摂り過ぎに気をつけましょう。

例 お菓子、ジュース、果物など



気をつけたい物



タンパク質

筋肉の材料である良質なタンパク質を摂りましょう。良質とは、必須アミノ酸※がバランスよく含まれている食品のことです。

※体内で合成できない9種類のアミノ酸。食物として摂取する必要がある。

例 豚ロース、サケ、牛乳、卵、納豆、大豆など



水分

高齢者になると、のどの渴きを感じにくくなります。脱水を避けるために、まず朝起きたらコップ1杯の水を飲むようにしましょう。



食物繊維

腸を活発にして、体に不要なものを外に排泄する「不溶性食物繊維」と、血中コレステロールや血圧上昇を抑制する「水溶性食物繊維」。どちらもたっぷり摂りましょう。

例 不溶性食物繊維……野菜、豆類など
水溶性食物繊維……こんぶ、わかめ、こんにゃくなど



魚

魚の脂肪に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和脂肪酸は、動脈硬化の予防に効果的です。特に青背の魚に多く含まれます。

例 マグロ、サバ、イワシ、サケなど

例 多く含まれる身近な食品例

積極的に摂りたい物

食べ過ぎず、バランスのよい食事を心がけよう



過栄養、低栄養に注意

高齢者は、少しふくよかなくらいが免疫力が高まり、骨が丈夫な状態で維持されるため、よいとされています。ただし、同じ体重でも筋肉が少なく、脂肪ばかりが多くては健康体とはいえません。適度な運動や食事の内容に気を配り、筋肉量をキープすることが大切です。太り過ぎややせ過ぎは自立した生活に支障を来すので注意しましょう。

やせ過ぎ(低栄養)の人のための食事アドバイス



太り過ぎ(過栄養)の人のための食事アドバイス



摂取エネルギーが足りないと筋肉量や免疫力の低下、骨粗鬆症の進行などが心配されます。良質なタンパク質など、意識的に十分な量の食事を摂るようにしましょう。食欲がない時は、栄養機能食品などを利用するのも一案です。

人の体格を表す指標としてBMIがあります。このBMIは、自分の身長と体重をもとに簡単に計算することができます。

ビー・エム・アイ

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

肥満 25以上 標準 25~18.5 やせ 18.5未満

食事中の誤嚥を防ぐために



誤嚥とは食べ物が入り込んで、誤って気管内に入り込んでしまうこと。咳などによってこれを十分に吐き出すことができれば問題ありませんが、食べ物や唾液に含まれる細菌が気管から肺に入り込むと、誤嚥性肺炎を起こす危険性があります。食事中にむせやすい人は、次のことに注意しましょう。

- ころみをつけた物や半固形の物を選ぶ
- 小さめのスプーンを使うなど、ひと口の量を減らす
- 食事後、2時間は上体を起こしておく
- 食事は、テレビや新聞を見ながら摂るのではなく、食べることに集中する
- 口の中を清潔に保つ



※誤嚥の心配がある場合は、早めに耳鼻咽喉科やリハビリテーション科などを受診しましょう。

骨を丈夫にする食事



骨粗鬆症を予防するには、骨をつくるカルシウムを十分に摂取することが大切です。ただし、過剰摂取はかえってよくないので、サプリメントなどによる摂り過ぎには注意しましょう。その他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の質をよくするビタミンKも大切です。一方でスナック菓子やインスタント食品など加工食品はカルシウムの摂取を妨げる成分が含まれているので控えましょう。

●高齢者(70歳以上)の摂取基準			多く含まれる身近な食品例
カルシウム	推奨量	男性 700mg/日 女性 600mg/日	牛乳、チーズ、ひじき、イワシ丸干し
ビタミンD	目安量	5.5μg/日	サケ、サンマ、ちりめんじゃこ
ビタミンK	目安量	男性 75μg/日 女性 65μg/日	納豆、モロヘイヤ、わかめ
タンパク質	推奨量	男性 60g/日 女性 50g/日	肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

推奨量、目安量：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)より