

# げんき通信

## 「高齢者の栄養」のお話

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存知ですか？健康寿命とは、平均寿命から重いけがや病気による障害期間を差し引いた年数のことで、元気に人間らしく日常生活をおくれる期間のことです。日本は男女ともに、健康寿命世界一を達成しました。健康寿命が延びると生活の質が向上するだけでなく、医療費や介護費用の削減にもつながります。健康寿命を伸ばすための大きなポイントは生活習慣病の予防で、そのためには食生活がとて重要で...

### 良質のたんぱく質をしっかりと...

日本では、肉や脂質をあまり摂らない「粗食」が健康によいと思われていますが、これは40代から50代の中期の人たちにあてはまることで、この世代に多く見られるメタボ体型を改善することが心臓病や脳血管障害などの予防につながるからです。ところが、高齢になっても粗食を続けていくと、低栄養状態を招き、内臓の機能低下、筋肉量の減少と骨粗鬆症の進行による転倒(骨折)の危険性が高まります。筋肉を維持するため



食事がすすまない方には、栄養調整食品も役立ちます。薬剤師にご相談ください。



〈木原店：薬剤師/えくち〉

には、肉・魚・牛乳・卵・大豆製品などの良質のたんぱく質をしっかりと摂りましょう。たんぱく質は筋肉だけではなく、骨や内臓などをつくる主成分でもあります。また、酵素・ホルモン・免疫抗体などの原料としても重要です。不足すると、それを補うために体を構成するたんぱく質が分解されてしまうので、体力や免疫力が低下します。また血管も弱くなり、脳血管障害の危険性も高まります。低栄養の早期発見には、血液中のアルブミンというたんぱく質の値が指標となります。アルブミンは肝臓でつくられますが、年齢とともに徐々に減ってくるので、高齢の方でも中高年生と同じように50~60gのたんぱく質を摂る必要があります。

### 野菜や果物、糖質や脂質も...

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維も大切です。これらの栄養素は野菜

や果物に多く含まれます。特に食が細い方は、おかずから先に食べることをおすすめします。そしてたんぱく質と同じくらいに大切な糖質・脂質も忘れずに。糖質や脂質は体のエネルギーや体温の元になります。ご飯とみそ汁だけなどの単品の献立にならないように心がけてください。

歯が欠損してかみ砕く力が弱い方や、病気が加齢のために飲み込む力が衰えている方は誤嚥を起こしやすく、肺炎の原因にもなります。食材にざざみをいれたり、つぶしたり、粘りをつけたりすることで、うまく飲み込めるようになります。最近では食品を硬さや粘度で分けた「ユニバーサルデザインフード」を薬局やスーパーなどで購入することもできます。

また、いろいろな工夫をしてもなかなか食事が入らないという方には、たんぱく質・ミネラル・食物繊維などを配合した栄養調整食品も役立ちます。食事のこともぜひ薬剤師にご相談ください。

## C O L U M N

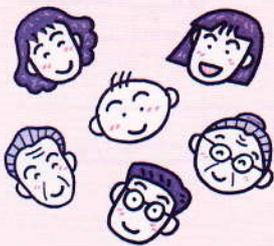
### げんきコラム

#### ビタミンCを摂りましょう!



私たちの生命維持に欠かせないビタミン類は体内でつくれないため、食事で摂る必要があります。特に『万能のビタミン』と呼ばれほど多くの働きをするビタミンCは水溶性なので、いちどにたくさん摂っても、余分な分は排泄されてしまいます。毎回の食事ごとに摂れば理想的なのですが、充分ではないこともあります。そんな場合におすすめなのがサプリメント。良質の製品を選ぶために、薬剤師がお手伝いします。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777