

年齢別食事のポイント 栄養の過不足に注意



人間の体は、幼児から青年にかけての成長期、働き盛りの成人期、体の機能が衰えはじめる高齢期に分けることができます。こうした各年代に合った食事は、健康の維持や生活習慣病の予防などにおいて大変重要なもの。今回はこの年代別に意識したい栄養や食習慣についてご紹介します。

■体をつくる成長期の栄養

幼児から青年にかけての成長期は、体の基礎をつくる時です。この時期は生涯を健康に過ごすための重要な期間です。さまざまな食品から栄養を万遍なく摂ることが大切ですが、特に三大栄養素のたんぱく質・炭水化物・脂質はしっかりと摂取しましょう。多くの食品をこの時期に体験することは、魚嫌いや野菜嫌いといった偏食を防ぐことにもなり、心身の発達に良い影響を与えます。



特に不足に注意したい栄養は、骨の形成に欠かせないカルシウム・ビタミンD・ビタミンK・ビタミンCです。乳製品や魚、大豆製品、野菜を使った献立で摂ることができます。また、女性は貧血の原因になる鉄分不足に注意してください。鉄分を多く含む赤身肉や大豆製品を積極的に摂るようにしましょう。

■体を維持する成人期の栄養

体の維持段階に入った成人期(20代頃〜50代前後)は、エネルギーの過不足への注意が必要です。女性はダイエット(エネルギー不足)による



貧血や便秘に、男性はお酒の飲みすぎや運動不足(エネルギー過剰)による肥満に注意しましょう。適正な体重を示す指標のBMIで、適正な範囲内にあるのかを確認してください。食習慣では、外食時の栄養の偏りに注意してください。めん類や丼物ばかり食べていると炭水化物の摂り過ぎになりますので、定食など数多くの食品を使ったメニューを選ぶようにしましょう。主菜は肉魚・卵・大豆製品をローテーションさせて、肉料理に偏らないこと。また、塩分の摂り過ぎにも注意してください。

■体の衰えを防ぐ高齢期の栄養

加齢とともに起きる体の変化を知り、上手に対応していくことが高齢期を健康に過ごすコツ。例えば、味覚が鈍くなって塩分を摂り過ぎてしまうことや、咀嚼力の低下で食事の全体量が減り栄養不足になることもあります。食事はご家族や友人と楽しく摂りながら、互いの変化を見逃さないようにしましょう。



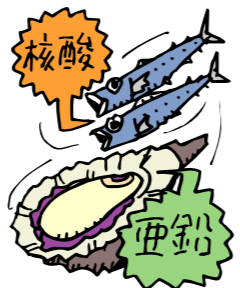
●食事で老化対策

高齢期になると体のさまざまな機能に衰えが見え始めます。こうした老化現象は細胞機能の類を積極的に摂るようにしましょう。これらの栄養は野菜や海藻類に含まれています。また、60代を過ぎると、免疫力は大腸の状態に大きく依存するようになります。大腸の健康を維持するためには、便秘にならないように水分をこまめに摂る努力や、食物繊維を多く含む食べ物積極的に摂るよう心がけたいものです。

●特に注意したいこと

高齢期の栄養摂取で特に注意したいのが、各種の栄養が一般的に不足する「低栄養」です。咀嚼する力の衰えや運動不足による食欲不振など、さまざまな原因がありますが、間食などで食べる回数を増やして低栄養にならないようにしましょう。逆に、カロリーの摂り過ぎは糖尿病や心臓病、動脈硬化などの原因になりますので注意してください。

衰えであり、老化を防ぐために必要な栄養は、新しい細胞をつくることを促すものと、細胞の損傷を防ぐものの二つに分かれます。細胞の生まれ変わりを活発に保つには、細胞の材料になるたんぱく質と、細胞の核となる核酸、それらを構成するDNAの合成に欠かせない亜鉛が必要です。核酸はカキなどの貝類や小魚から、亜鉛はカキや海藻・赤身肉などから摂ることができます。細胞の損傷は活性酸素による酸化なので、酸化物質を食事で補う必要があります。酸化作用が強いベータカロチン・ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類と、亜鉛やセレンなどのミネラル



今回は年代別に過不足に注意したい栄養をご紹介しますが、年齢に合わせて食事の取り方を正しく理解し、習慣づけることが、生活習慣病などを予防につながります。今の食事を見直して、「元気に長生き」を実現してください。

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

肥満度の判定	BMI 値
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5~25未満
肥満1度	25~30未満
肥満2度	30~35未満
肥満3度	35~40未満
肥満4度	40以上

BMIが25を超えている人は、食事の摂り方に気をつけたり、適度な運動を毎日行うなど、体重をコントロールするようにしよう。