

# 低栄養に注意して 認知症・要介護を防ぐ



高齢者のおよそ3割が、栄養が不足する「低栄養」という状態であるといわれています。低栄養状態が続くと、認知機能の低下をはじめ、体力や筋力の低下などで、要介護リスクが高まります。今回は低栄養に注意して、そうしたリスクを防ぐための情報をご紹介します。

## 7割強が低栄養を知らずに 高リスクの現状

肥満や心臓病、高血圧などの生活習慣病を避けるためには「粗食が大切」といった健康法がメディアで盛んに紹介されています。



しかし、高齢者になるとそれが当てはまらず、むしろ粗食による低栄養に注意した方が良いことが、さまざまな研究であきらかになっ

ています。また、低栄養を知らない人が多いことも問題と指摘する専門家もいます。介護をしている家族に聞いた調査では、7割強の人が低栄養という言葉やその意味を知りませんでした。そのため、低栄養の本人もその家族も、低栄養状態を改善することができず、認知症や要介護のリスクを高めてしまいます。



まずは、低栄養状態になっっていないのか確認しましょう。最近、食欲が落ちていく、あっさりとしたものがかり食べている。また、風邪が長引く、疲れが取れないなどは要注意。対策としては、定期的に体重を計って記録しましょう。半年で2〜3キロ程度減少したら、低栄養を疑って食生活を見直してください。

## 脳の栄養不足で、 認知症のリスク 高まる

低栄養とは「特にエネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するための



栄養素が取れていない状態」です。このエネルギー不足が、実は認知機能を低下させる原因になるのです。よく頭を使うと甘いものがほしくなるといいますが、これは脳のエネルギー源になるのが、ごはんやパンなどの炭水化物と砂糖などの糖質だからです。このため低栄養でエネルギー不足が続くと脳の働きが妨げられて認知症になるリスクが高まるのです。

## 低栄養を 改善するには？

低栄養を改善するためのポイントをご紹介します。

- 1日3食をバランス良く  
欠食は絶対にしない。
- 牛乳を積極的に飲む。  
不足しがちなたんぱく質が  
摂れ、骨粗しょう症対策として  
もおすすめの牛乳ですが、  
牛乳には脳をエネルギー不  
足から守る働きのある成分  
も含まれています。

- 動物性たんぱく質を摂る  
魚に偏らないで、お肉も積極  
的に食べましょう。



- 酢・香辛料・香味野菜  
塩味を濃くするのではなく、  
酢・香辛料・香味野菜などを  
使って食欲がわく料理にし  
ましょう。

一度低栄養になると、身体機能や食欲が低下して、さらに栄養不足が進んでしまいます。ぜひ、家族皆さんで、お互いにチェックしてみてください。