



食が未来の健康をつくる シニア世代向け食育

社会における高齢化の進行の中で、健康寿命の延伸が国民的課題であり、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進することが重要です。

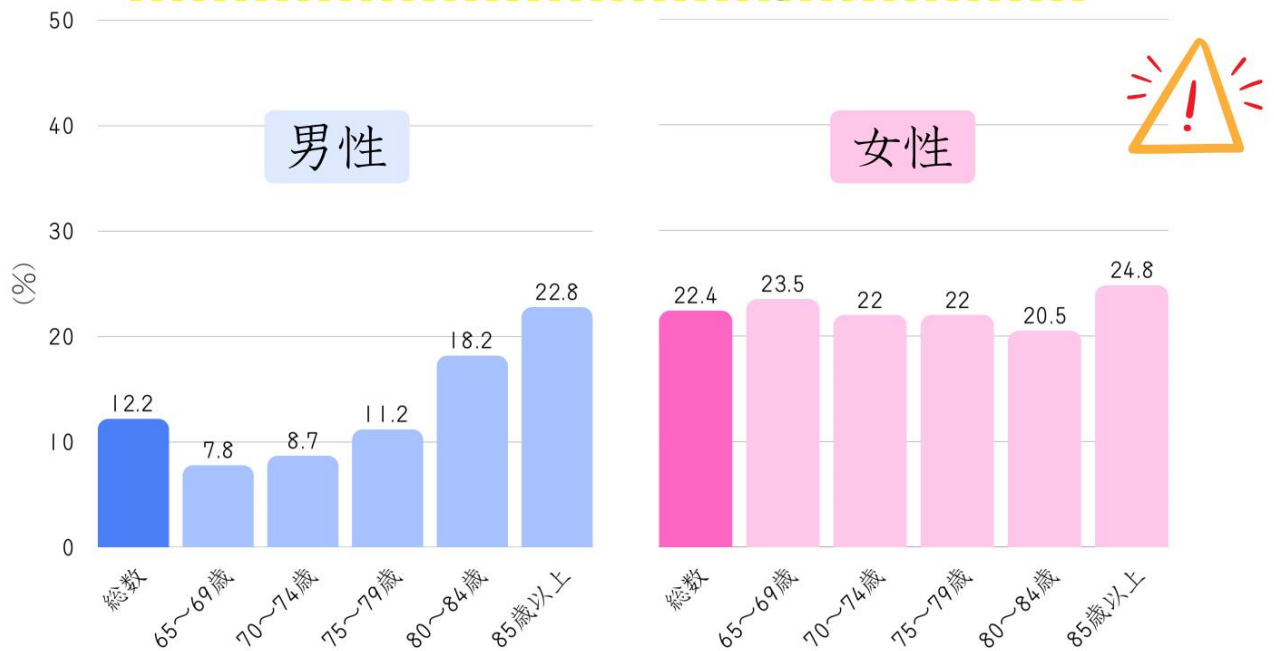
「人生100年時代」を迎え、健康で自立した生活を長く続けるためには、日々の食生活を見直すことがこれまで以上に求められています。

6月は食育月間です！この機会に、日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

シニア世代の食の現状

高齢者については、健康寿命の延伸に向け、個々の特性に応じて生活の質の向上が図られるように食育を推進する必要があります。しかしながら、高齢者では低栄養傾向のある人の割合が高まっており、さらに孤食も多いという課題があります。

低栄養傾向の者（BMI \leq 20kg/m²）の割合



資料：厚生労働省「令和5年度国民健康・栄養調査」

低栄養傾向の者の割合について、**20歳以上では男性4.4%、女性12.0%**であるのに対し、高齢者ではその割合が大幅に高くなっています。健康寿命の延伸に向け、個々の高齢者の特性に応じて生活の質の向上が図られるように食育を推進する必要があります。



孤食や欠食

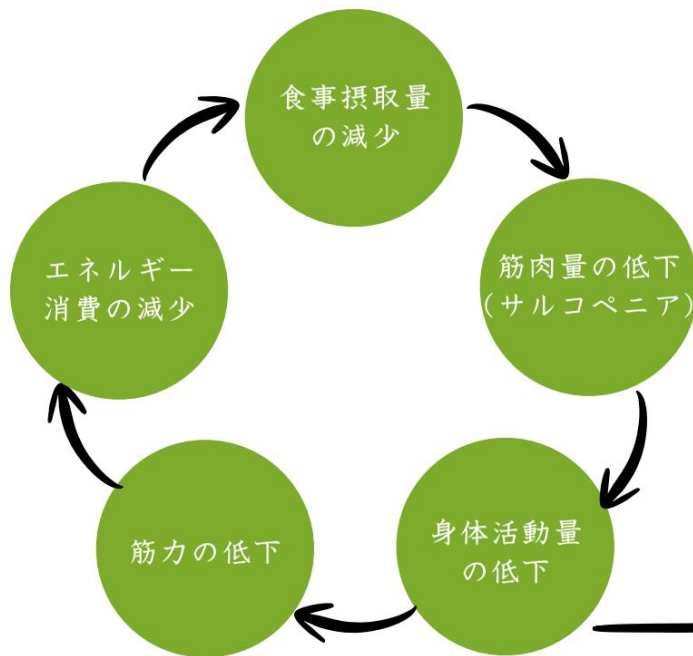
65歳以上の高齢者では、一人暮らしの人の割合が増加しており、共食が難しい人が増えています。共食は、食や生活に関する基礎を伝えることができる大切な機会であり、楽しい食事は食欲の増進にもつながります。一方で、孤食になると食事が味気なくなり、栄養バランスの偏りや欠食が生じやすいのが現状です。さらに、家族と暮らしていても、高齢者のみが一人で食事をする「家の中の孤食」も問題となっています。

フレイル

高齢者が陥りやすいフレイル。一度フレイルになってしまうと、体力や食欲の低下が連鎖的に続き、抜け出すのが大変になってしまうことも少なくありません。

フレイルとフレイルサイクル

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを指し、健康な状態と要介護状態の間です。そのまま、放置してしまうと要介護状態になってしまう可能性があります。



- 血管壁の脆弱化
 - 転倒リスクの増大
 - 免疫低下
 - 認知症の発症 など
- 様々な問題を招きます

進行すると、**要介護状態**に



フレイル予防の3本柱

栄養

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかり摂りましょう。また、口腔ケアにも気を配りましょう。

運動

身体活動は筋肉の発達だけではなく、食欲や心の健康にも影響します。階段を使うおうというような意識も大切です。

社会交流

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。

1日に必要な栄養

高齢者は筋肉量が減りやすいため、毎日タンパク質とエネルギーを意識的に摂ることが健康維持に役立ちます。

メタボよりフレイルの予防を

高齢者の痩せは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボからフレイルの予防へ切り替えどきです。しっかりと3食食べることを意識するようにしましょう。

※まずは、かかりつけ医にご相談ください。

ダイエットよりも
フレイル予防!



意識してタンパク質を

タンパク質の摂取量が少なくなると、筋肉量は減少し、加齢とともに筋タンパクの合成が遅くなるため、高齢者はより一層タンパク質を含む食品を摂ることが大切です。

座って過ごすことが多いものの、家事や職場への移動、買い物、軽いスポーツを行う程度の活動量の場合、1日のタンパク質目標量は65～74歳の男性では90～120g、女性では69～93gとされています。

タンパク質を含む食品

主菜だけではなく、主食や牛乳・乳製品にもタンパク質は含まれています。
※タンパク質量の値は目安になります。



食パン1枚 (6枚切)

5.6g



ごはん 150g

3.8g



鮭 75g

16.7g



卵1個

7.4g



豚ロース 50g

11.4g



普通牛乳 200ml

6.6g



ヨーグルト 70g

3.0g



プロセスチーズ3つ 15g

3.4g

食事の摂り方

- 3食しっかり摂りましょう
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう
- 色々な食品を食べましょう。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素を満遍なく摂取することができます



献立例の紹介

タンパク質を補う食事の例を紹介します。普段の食事に“あと一品”または、“変えるひと工夫”をする意識が大切です！

朝食

- トースト
- 目玉焼き
- 野菜サラダ

昼食

- ごはん
- 鶏ハンバーグ
- 酢の物
- 果物

夕食

- ごはん
- 鮭のバター焼き
- 温野菜サラダ
- 味噌汁

間食

- ようかん
- お茶

+ あと一品



トーストにハムとチーズをトッピング、ヨーグルトを追加するなど

+ あと一品



枝豆や焼きちくわ、冷奴を追加するなど

+ あと一品



納豆を追加して納豆ごはん、味噌汁に豚肉を追加して豚汁にするなど

🔄 変えるひと工夫



ようかんをチーズケーキに、お茶を豆乳ラテに変更するなど

出典：厚生労働省「口腔機能の健康への影響」

食事バランスガイド



1日に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考として、「食事バランスガイド」の活用もおすすめです。
※詳しくは、左記のQRコードからご覧ください。

出典：農林水産省「『食事バランスガイド』について」



口腔ケア

口腔は「食べる」「話す」「笑う」といった行為を通じて、栄養摂取だけでなく、人とのつながりや社会参加、そして生活の質を支える重要な役割を果たしています。

口腔機能を守るためのポイント



- 定期的な歯科受診
- 口の体操と全身の運動
- 多様な食品を美味しく食べる
- 人との交流を大切に

硬さや形状を工夫しながら、肉・魚・野菜・豆類などをバランス良く食べるよう心がけましょう。食事を楽しむことが、自然な口腔の運動につながります。また、一緒に食事をしたり会話を楽しんだりすることで、口を動かす機会が増え、社会的にも心身的にも良い影響があります。

出典：厚生労働省「口腔機能の健康への影響」

スマイルケア食

「スマイルケア食」は噛む力・飲み込みに応じた食事選びを助けます。青・黄・赤の区分で安全に食べられる食品が分かります。

スマイルケア食とは

「スマイルケア食」とは、これまで介護食品とされてきた食品の範囲を整理し、新たな枠組みとして整理したものです。識別することで、それぞれの方の状態に応じた「新しい介護食品」の選択に寄与しています。



噛むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上栄養補給を必要とする方向けの食品



噛むことに問題がある方向けの食品
数字は2～5まであり、小さい数字ほど容易に食べられることを表す



飲み込むことに問題がある方向けの食品
数字は0～2まであり、小さい数字ほど飲み込みやすいことを表す

詳しくは
こちらから



出典：農林水産省「スマイルケア食（新しい介護食品）」

今日からできること

食事量や口の状態を日々チェックし、小さな行動目標を続けることが健康づくりにつながります。

食欲がないときには

食欲がないときには、何でも良いので、好きなものを食べましょう。また、食欲を増やすには、薬味や香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。季節を感じる食材や美しい盛りつけなど、おいしそうなお見た目にもこだわってみましょう。



大葉、ショウガ、ニンニクなどの香味野菜やお酢やトマトなどの酸味、からしやカレー粉などの香辛料を上手に利用して、色々な味の料理を楽しみましょう。

出典：農林水産省「みんなの食育（シニア世代編）」

食で口腔ケア

食べる力を維持するために、根菜類など噛み応えのあるものを食べましょう。また、定期的にお口の状況を確認しましょう。



出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

食事の摂り方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品や冷凍食品なども活用してみましょう。
- 味噌汁は温かく、野菜を取り入れやすく、手軽に作ることができるのでおすすめです！



- バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

周囲のサポート

家族や地域の見守りや共食は、高齢者の健康維持に役立ちます。体重減少や食欲低下などのサインに早期に気づくことが大切です。また、地域サロンや料理教室、配食・見守りの仕組みも活用し、誰かと一緒に食べる時間を作りましょう。

買い物

- 買い物の付き添いをする
- 手軽に食べられるタンパク質を常備する（粉チーズ、鰹節、ヨーグルト、鯖の缶詰など）



調理

- 嚥下機能に合わせて調理をする（とろみをつけたり、やわらかくなるまで煮るなど）
- タンパク質とエネルギーを意識して、献立を立てる



食べる

- 温かい食事を提供し、食欲を増大させる
- 一緒に食卓を囲む
- 会話をすることで、楽しい雰囲気を作る
- 食事ペースに合わせてゆっくり進める



注意すべきサイン

- 食欲の低下
- 体重の減少
- 歩行速度が遅くなった
- 認知機能の衰えが感じられる

などのサインが見られた際には、フレイルの恐れがあります。かかりつけ医に相談しましょう。



出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

