えいよう通信

第120号

～日本人の食事摂取基準２０２０年版～　ライフステージ別の活用

『高齢者』

今回改訂された『日本人の食事摂取基準2020年版』は、健康日本２１との関連性を視野に入れ、国民の健康保持・増進を目指して、生活習慣病の発症予防・重症化予防、そして新たに高齢者の低栄養予防・フレイル予防が重要なテーマとして加えられました。
いずれも日本人の健康寿命の延伸を視野に入れた時に極めて重要なテーマです。
この【高齢者】の年齢区分は以前は１０歳きざみでしたが、今回より65～７４歳と７５歳以上の2区分と設定されました。

～BMIと総死亡～

特に集団を扱う食事摂取基準では、BMI（体格指数）が重要視されます。
日本人の観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIの範囲を年齢階級別に分けてまとめると下の表に表されます。BMIと総死亡率の関連は年齢によって異なり、追跡開始年齢が高くなるほど総死亡率を低くするBMIは男女共に高くなる傾向です。

年齢	死亡率が最も低かったBMI
18～49	18..5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	22.5～27.4
７５以上	22.5～27.4

高齢者の栄養障害

特に後期高齢者では、栄養不良に導く危険因子が積み重なる傾向があります。
ですので、後期高齢者の方々は栄養の定期的な評価と、栄養不良に陥った場合には早急な対応が必要となります。
先ずはその原因を模索すること。先にも述べた通り、様々な要因が重なり合って栄養不良に陥っているため、多角的な視野で判断しなければなりません。

①社会的要因（貧困・独居・介護不足）　②精神的要因（認知機能障害・うつ）
③加齢の関与（味覚障害）　④疾病原因
⑤その他（不適切な食形態での食事摂取）

これらの原因を１つ１つ紐解き、対応策を検討してくことが、超高齢化社会における健康寿命の延伸への取り組みと言えるのではないでしょうか。

風邪予防にビタミンCを！

ビタミンCにはウイルスの感染を防ごうとする身体の働きを強める作用があります。
さらに、ウイルスが破壊した細胞や組織を回復させたり、薬の副作用の防止にも役立っています。
風邪を引いて発熱すると体内、特に白血球に含まれるビタミンCの濃度が低くなりますので、積極的に摂取する必要があるのです。

バレンタインデーの思い出と言えば・・・
数年前に子供達が作りたいと言って手伝ったドーナツにチョコレートのコーティングバージョン。
私、約60個ドーナツを揚げました(￣▽￣;)
家中ドーナツ臭が充満・・・しばらくの間揚げ物出来なくなりましたよ(￣▽￣;)　小林