

見逃しがちな “食事量が十分でないサイン”

以前は普通に食べていた
量の食事を残すことが
多くなった



一人でいる時などは、
つい食事を抜いてしまいがち

最近、特に理由がないのに、
少し痩せてきた



若い頃と同じように
メタボリックシンドロームを
意識した食事をとっている

このようなことはありませんか？
必要な栄養素が十分にとれて
いないのかもしれない。
気になったら、まずは、
かかりつけの先生にご相談を！



高齢者生活サポート ずーっとすこやか！

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか！」
サイトでは、高齢者に起こりうる食欲低下や食
事量の減少について、正しい対処法や日常生
活での注意点などをわかりやすく動画で解説
しています。

ぜひ、ご覧いただき、健康的な食生活のため
にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか！

検索

高齢者生活サポート ずーっとすこやか！

しっかり食事をとるために



本冊子の詳しい内容を
動画でご覧いただけます。
ぜひ、ご覧いただき、健康的な食生活のため
にお役立てください。

監 修

東京都健康長寿医療センター センター長

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社

本資料の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D202006-007-02



第一三共株式会社

高齢になると、多くの方に 食事量の減少がみられます

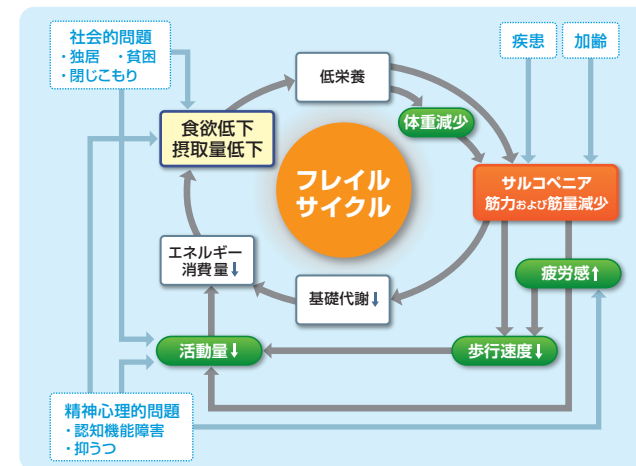
食事を残すようになったり、
食事をとることが億劫になってしまったり…。
年齢を重ねると、食事の量が減りがちです。
食事の量が少なくなると、知らず知らずのうちに
栄養不足に陥り、その結果
健康に影響を及ぼすことがあります。
しっかり食事をとって

“ずーっとすこやか！”な生活を目指しましょう！

食事量の減少で低栄養に陥ります

加齢とともに必要なエネルギー量の減少や、味覚や嗅覚の低下、咀嚼や嚥下、口腔機能の低下などが起こり、食欲低下をひきおこします。食欲が低下し食事量が減ると、低栄養になって体重が減少し、筋力・筋量が減少して活動量が減ります。活動量が減ると、食事量や食欲がさらに低下するという悪循環（＝フレイルサイクル）に陥ります。フレイルは「加齢に伴う様々な身体機能の低下により、要介護の危険性が高い状態」のため、注意が必要です。加齢や機能低下以外には、消化器系の疾患、悪性腫瘍、うつ病などの病気、薬の副作用や歯周病などによっても、食事量が減ることがあります。心あたりがあれば、かかりつけの先生に相談しましょう。

【低栄養による悪循環】



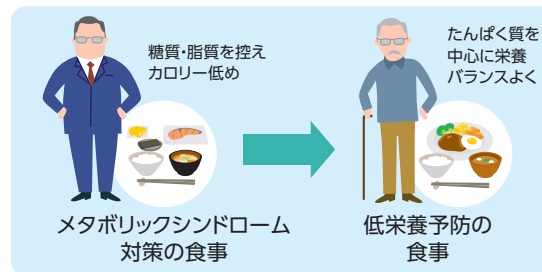
監修：水道橋東クリニック 院長 辻 彼南雄 先生

食事をしっかりととりましょう！

- 体重を計る習慣をつけましょう



- メタボリックシンドローム対策の食事から低栄養予防の食事へ変えましょう



- 普段と違う料理や会話などで食事を楽しみましょう



- 活動的な生活により食欲を増進させましょう



- フレイル予防を考えた食事を！



1日3食、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、ミネラルをバランス良くとりましょう。

たんぱく質



カルシウム



ビタミンD



参考文献：平成27年度老人保健健康増進事業等補助金
老人保健健康増進等事業報告書
フレイル予防ハンドブック P.7