

## つくばみらい 相談事例

### 高齢者の「新型栄養失調」

★ 三食をきちんと食べていても、必要な栄養が不足する「新型栄養失調」が高齢者に起こると聞きましたが、どういうことですか。

栄養が十分に取れているかどうかを判断する指標として、医学的によく使われているのが「血清アルブミン値」です。アルブミンは血液中のたんぱく質の主な成分で、栄養が不足すると値が低下してきます。低いアルブミン状態が続くと筋肉が萎縮するため、「力が出ない」「疲れやすい」「転びやすい」などの症状が現れます。

高齢になると必要なエネルギー摂取量は減ってきますが、たんぱく質は若年者と同じくらいの量が必要です。肉・魚・卵・豆腐などの食品を積極的に取り、たんぱく質不足を防ぎましょう。

また、ビタミンA、D、Eなどは脂溶性ビタミンといわれ、油と一緒に吸収されます。高齢だからといって油を敬遠しすぎると、吸収されず栄養が偏ってしまうことになります。

必要な栄養が不足する「新型栄養失調」にならないよう、バランスの良い食生活を送ることが大切です。

バランスの良い食事を！