



## あれも食べなきゃ、これも食べなきゃ。。。

国民の健康の保持・増進を図るために摂取することが望ましいエネルギー（熱量）および栄養素の量の基準が定められている『日本人の食事摂取基準（2015年版）』では、加齢にともない食事や身体活動も個々に変化することから、エネルギーの指標が「カロリー」から「BMI」BMI(body mass index)=(体重)÷(身長)<sup>2</sup>に変更されました。望ましいBMIの範囲を維持できる食事量を基準とする考えです。目標とするBMIは18歳～49歳で「18.5～24.9」、50～69歳で「20.0～24.9」、70歳以上で「21.5～24.9」と設定。測定されたBMIが、目標範囲を下回っていけば「不足」、上回っていけば「過剰」として、目標範囲にとどめるように体重を改善することを勧めるとしております。ここで注目したいのは、**年齢が上がるほど、目標とするBMIの最低値が上昇**している事。年を重ねる程、しっかりと食べて栄養をつける必要があります。

生活習慣病における肥満対策だけでなく、高齢化社会における健康寿命の延伸や介護予防の視点から、**高齢者の低栄養・栄養欠乏が問題**となってきました。老化に伴う筋肉量の減少（サルコペニア）、栄養障害、虚弱（フレイルティ）とも関連が強く、転倒予防や介護予防の観点からも重要です。高齢者では、健康保持のために必要な、十分なタンパク質が摂取出来ていない場合が多く注意が必要です。高齢による衰弱（老衰）は単に年のせいだけではなく、食事の摂取不足が一因となっております。お肉が大好きなお年寄りも、とてもお元気ですものね。



炭水化物、たんぱく質、脂質の1gあたりのカロリーは、それぞれ4.0、4.0、9.0kcalです。甘いものを控えているから大丈夫といってお飯をおかわりしていませんか？ご飯も、砂糖もカロリーは1gあたり4kcalに変わりはありません。コーヒーに入れる砂糖4gを控えてもわずか16kcal。肉の脂身を食べれば、砂糖の倍以上のカロリーです。また、身体に溜まった脂肪を減らすためには、1gあたり9kcal消費しなければなりません。

消費カロリーの6割は基礎代謝ですので、基礎代謝を上げるようにすることがダイエットへの近道。基礎代謝を上げるには筋肉をつける事。軽く息がはずむ程度の有酸素運動に加え、一寸した筋トレを組み合わせるのが効果的です。また、過度の食事制限は基礎代謝を下げるため、食事の量を少しずつ減らすことが有用です。食事を減らしても、食べてはいけないものはありません。全体に量を減らしてバランスよく食べる事が大切です。あれも食べれる、これも食べれる。。。



高齢になってからの元気の秘訣は、**あれも食べなきゃ、これも食べなきゃ。。。**