

# 栄養部ニュース 5月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2019年5月1日 No.19-05

## 新しい時代になりました 令和



“令和”最初の栄養部ニュースです。

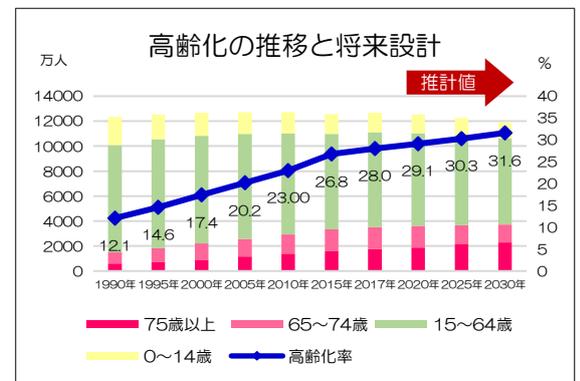
今月から年号が変わり、新たな時代の幕開けとなりました。

30年以上に及ぶ平成の歴史を経て、令和の時代はどのような時代となるのでしょうか？

### 新しい時代は“超高齢社会”が更に深刻化

我が国の65歳以上の人口は、「団塊の世代」が65歳以上となった2015年に3,387万人、75歳以上となる2025年には3,677万人に達すると見込まれています。

総人口が減少する中、65歳以上の者が増加することにより高齢化率は上昇を続け、2036年には3人に1人は65歳以上となる見込みです。



高齢化の現状と将来像 平成30年高齢社会白書 内閣府

### 健康長寿のために大切なことは？

#### 食事編

年齢が高くなるにつれ、身体の筋肉量（骨格筋指数）は減少しています。

また、たんぱく質の摂取量が多いほど筋肉量は多くなる傾向にあります。

たんぱく質は、筋肉や血管、免疫細胞の機能に不可欠な栄養素であり、メインのおかずとなる、魚・肉・卵・大豆製品に多く含まれています。

#### 運動編

普段あまり運動やウォーキングをしていない方でもまずは「今より10分でも」多く歩く、活動を増やすことが厚生労働省より推奨されています。



### 高齢者は肉を食べた方が良く聞きますが…？

肉類に多く含まれる動物性たんぱく質は、鉄分、脂肪なども多く含まれ、高齢になり食事の摂取量が低下してきている場合、良好な栄養源になると考えられています。

また、食事で摂取したたんぱく質は筋肉の合成に使われますが高齢者はその一連の反応が低下しているとも報告されています（同化抵抗性）。

年齢が高くなるほど、肉類からたんぱく質を摂取する割合が低いこともあり肉類の摂取を増やした方が良いのでは、という声が挙がるようになりました。

👂 肉類に偏ったり、たんぱく質の摂取が過剰になるのもよくありません。毎食1~2品程度とし、食事療法中の方は医師または管理栄養士にご確認下さい。



主食・主菜・副菜を揃えて、バランスよく食べるようにしましょう。

フレイルティ及びサルコペニアと栄養の関連 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013(概要) 厚生労働省 平成29年 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省

令和の時代が、素晴らしい時代となりますように

監修： 杏林大学医学部附属病院 栄養部 吉田美佳子