健康長寿をみんなで一緒に!

#### 第4回 新型コロナウイルス感染症と栄養管理のあ・と・さ・き

公益社団法人 鹿児島県栄養士会





患 率

(一定期間にどれだけの

うことでインフルエンザの罹

もあります。

コロナ対策を行

活環境から考え方まで変えな

移動の制限など、

生

でも、

改めてわかったこと

疾病者が発生したかを示す指

が驚異的に低下

したこと。

種々な制限は、

人となりの在

り方を切なく感じさせる状況

設などリスクの高い施設での

れました。医療機関や福祉施 くてはならない施策が進めら

油田 幸子 (写真左) × 理事 今村 佳代子 (写真右)

◎油田幸子/鹿児島厚生連病院 栄養管理科 指導主幹

うことです

安心・安全への取り組みは

くなっているという現実です。

動のバランスが、

確保できな

ナ脂肪肝と言われる食事と運

りました。

コロナ肥満・

それと同時に食生活も変わ

いまだに継続しています。

予防こそ最善の健康法だとい 大きな効果が得られたことは、 性のある類似の感染症予防に

徹底が恒常的に発生する可能

コロナウイルス感染予防の

◎今村佳代子/鹿児島純心女子大学 看護栄養学部 健康栄養学科 講師

い病態の緊急性に、

見えない

今まで経験したことのな

2

生活パター

ンの変化

敵として日本全体が不安と恐

コロナによって、

私たち

മ

怖に陥ってしまいました。

予防は最善の健康法

するために、集合の制限、

IJ

トの活用、

お互いの交流

ました。予防を確実なものに 生活パターンは大きく変わり

種々の制限で積極的な取り組 生活の維持管理が大切です。 営むためには、日常の中の食 延伸を目標に、低栄養・口コ 2次健康日本21で健康寿命の みができない環境にあること しかしながらコロナによる スクを軽減し自立した生活を モ・フレイル予防を大きなテー 加齢という避けられないリ 厚生労働省は「いつまでも という第

○日本人の食事摂取基準 2020 年度版 参照体位(参照身長・参照体重)抜粋(30歳以上)

シボド (ラ (ラ ( ラ ) ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (					
性別	男性		女性		
年齢(歳)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	
30 <b>~</b> 49	171.0	68.1	158.0	53.0	
50 <b>~</b> 64	169.0	68.0	155.8	53.8	
65 <b>~</b> 74	165.2	65.0	152.0	52.1	
75 以上	160.8	59.6	148.0	48.8	

◎日本人の食事摂取基準 2020 年度版 総死亡率が最も低かった BMI の範囲と 目標とする BMI の範囲

年齢(歳)	総死亡率が 最も低かった BMI(kg/m2)	目標とする BMI(kg/m2)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9	18.5 <b>~</b> 24.9
50 <b>~</b> 64	20.0 ~ 24.9	20.0 ~ 24.9
65 <b>~</b> 74	22.5 ~ 27.4	21.5 ~ 24.9
75 以上	22.5 ~ 27.4	21.5 ~ 24.9

2 0 された日本人の食事摂取基準 高齢者の栄養管理の指標も 19年厚生労働省から出 残念ながら食料自 M

2 0 齢区分が変わり、B 生活です。 きた理由は、 と評価されたということで 確実に営むことのできる年齢 Mass Index)も変わりました。 しょう。そこまで延長されて 今や75歳までを社会生活を ました。日本の現状から年 20年度版によって変わ やはり豊かな食 (Body

るなど、

いろいろな報告が出

一コロナと栄養

や若年層は無症状保菌者が多

く自然治癒していることもあ

は重症化し易いことや、

小児

ります。

解決するかも免疫力につなが すが、それをいかに順応して にとって避けられない因子で

高齢者や基礎疾患のある方

の特異性

例えばスト

レスも私たち

前後でほぼ横ばいに推移して て注目されていることも忘れ 長とともに生活習慣病も増加 結果平均寿命・ は輸入によって保たれ、その り込み、2000年代は40 給率は平成に入ると50%を し、肥満が大きなリスクとし います。 それでも食の豊かさ 健康寿命の延 %

食事摂取基準



◎厚生労働省 日本人の

21 | Tarumizu City Public Relations

改善できるものではありませ えられるような1因子だけで

栄養管理指標

高齢者の

素が関連して培われるもので

も現実です。

コマ

ーシャルベ

、ースで伝

ます。免疫力は、

食事だけで

食べればいいかとよく聞かれ

免疫力を高めるには、

何を

免疫力とは

マとして挙げています。

なく運動・睡眠・休養・環境・

レスなど、

いろいろな要

報告されました。

著しい減少がみられることが 示すといわれるリンパ球数の 化するケー

·スでは、

免疫力を

住み慣れた場所で」

意を求められています。

重症

されるようになり最大限の注

咳 工

激な勢いで世界中に広がり、

チケッ

などを実践すること

WHO(世界保健機構)

は

D

19と名付けまし

省武漢を中心に発生した新型

2 0

9 年 12 月、

中国湖北

私たち自身が日常的な生活の

中の過去の経験から得たこと、

コロナウイ

ルス感染症は、

急

例えば手洗い・うがい・

状態に 大きなテ 予防は、 日頃の食生活を見直し、 栄養士会は県の支援を受けて 善推進員の皆さんの教本とし 本として「食によるフレ 防の手引き」を作りました。 高齢者の すでに県内各地で食生活改 陥らないためのお助け 鹿児島県保健行政の ・マです。 · ロコモ・ 鹿児島県 フレイル イル 介護

チベ て活躍 に役立ててください なります。 に ショ なると食べることのモ して これからの ンは下がりがちに いると思います。 ヒント

## フレイル予防の手引き ◎手引きは 鹿児島県 HP からご覧い シニア世代の健康づくりも応報!

◎食によるフレイル予防の手引き

管理栄養土がすすめる



## 食事を楽しんでフレイル予防!

#### 主食・主菜・副菜で栄養バランスを整える。

"食"は、こころとからだの原点です。おいしく食べる・ 楽しく食べることは、これからの人生を豊かに過ごす ための秘訣!年齢を重ねることで、食事が疎かになっ ていませんか?ちょっとした工夫で上手に栄養補給、 誰でもできる・そんなヒントを、「食によるフレイル予 防の手引き」から、その一部をご紹介します!



1 ご飯 2 南瓜と青菜の味噌汁 3 鮭の塩焼き

4 茹で野菜のお浸し 5 フルーツ 6 牛乳

実施運((食がた) エネルギー たんぱく質 食塩相当量 632kcal 30.5g 2.3g

#### ポイント

・毎日の朝食は、あまり手がかからず食べやすいものが一番です。 ・ワンパターンでも、上の写真のように1汁2~3菜を上手に組みあわせた 食事の形を考えてみましょう。

1 卵うどん 2 ミニおにぎり 3 茹で野菜の三色胡麻だれかけ 4. 即席清

5 フルーツ 栄養値目含また

エネルギー たんぱく質 食塩核白量 580kcal 22.2g 2.7g

・和食は、目に見えない調味料を多く使うため、どうしても食塩の過剰摂取に なりがちです。ゆっくり良く噛んで食べることで、食材そのもののおいしさ を楽しんでください。いつも使うテーブル醤油を酢醤油やだし醤油に変える 事も減塩の便利な方法です。



2 豆腐とわかめのすまし汁 3 豚肉の生姜焼き

4 トマトサラダ

5 フルーツ 受養優け食あたり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量 668kcal 24.4g 1.6g

#### ポイント

/ボイント

高齢になると肉類は敬遠しがちですが、筋肉を作るアミノ酸(たんぱく質) やエネルギーを使うときに必要なビタミンB群の豊富な優れた食材です。 火を通してから味付けすることが減塩にも繋がります。

#### 冷製にがうりスープ



材料(1人分) にかうり 40g 30g 玉ねぎ

调整豆乳 ····· 40cc · 75cc コンソメ 0.1g ~ 0.1g .... €±

・にがうりは夏のビタミンC豊富な 食材、毎日の食事に上手に使いま しょう。豆乳を加えると、独特の苦味 も和らぎ、子どもにもよろこばれま す。弱火で仕上げるのがポイント。

#### **ダポイント**。

/ポイント。

・缶詰は保存期間も長く、安価でとても重宝 する食材です。鯖缶は青物の魚の代表で、 質の良い脂肪のほか骨ごと食べられるこ とも、高齢者向きの食材と言えます。 濃い目の味付きの場合が多いので、たっぷ りの野菜を添えていただきましょう。 缶詰は非常食としても利用できます。

## 鯖味噌ハンバーグ



鯖味噌煮(缶)… 80g 30g -- 3g 植物油 王ねぎ 大根 生姜 青しそ パン粉 69

# − ◎フレイルとは

健康

が大切です。

④油の質に注意

●主食・

主菜・

副菜を揃える 食事の基本は、

)野菜・果物・牛乳・乳製品

スガイドでは、

わせていくことです。

の

中から上手に選択し組

み

とです。

日本人の食事バラン

を継続し体力を蓄えておくこ

日頃から健康な食事スタイ

とができます。 な点からグル

そのグル

プレフレイル

和虚器

フレイル

と要介護状態のちょうど 真ん中の状態のことです。

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱し

た概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。健

康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機

能や認知機能の低下が見られる状態のことを指し

ますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状

態に進まずにすむ可能性があります。フレイルと

いうと、すぐ要介護へ近づくと考えがちですが、

フレイルに陥らないよう自分自身で取り組むこと

量 •

質・新鮮さなどいろいろ

です。 見直 には、

「食」からのポイントは、

してみる必要がありそう

生活習慣を一人一人が

ープ分けするこ

要介護

身体機能障害

5 g では、

(卵1個・豆腐4分の1

高齢者のたんぱく質量は

食事摂取基準20

2

年版

からも、

私たちの健康に大き

な影響を与えそうです。

生活

程度の増量が望ましいです。

れそうです。

これを乗り切る

ター

ンの変更も余儀なくさ

食選力を学ぶ

食品には含まれる栄養素の

# 8 予防の力 食」

す また肥満 るようになりま 指導が導入され生活習慣病を 糖尿病の罹患者が重症化し易 ための施策ですが、 غ , タボ .予防と並べて考えると相反 る事象のように思わ 高齢者の低栄養・ い 方 う報告がえられていま (肥満) 特定健診 生活習慣病とくに した。 から判定され 特定保健 コロナも 予防の フレ 1

が、 を混ぜて上手に 事の量と質をいろいろな食品 健康食の継続ということです 基本は 「自分に必要な食 とる」

ع

い

ました。

調理用油は必ず

く影響することが

わか

ってき 大き

豆類・

魚など、

多

な食品

油の質が生活習慣病に

# お勧めしたい栄養指標

チェックしましょう。 目標体重を意識して もちろん間食も含み 毎日 ま

す。

す。

体重の増減は適量の評価で

重の増減がない

菌叢を整えることが大切です 分にとり乳酸菌などの腸内細 を整えるために食物繊維を十 油脂を使いましょう。 集中 腸内環境を整える。 免疫細胞の6~7 して い ます。 腸内環境 ,割は腸管

と示しています。

体重をはじめ

ع

た

健

康

手に組み合わせる

食品・調理済食品などを

家庭での調理・

外

加

I

を組み合わせる

チェッ

クを欠かさずに、

時

Þ

自分の生活パ

ター

-ンを見直す

るため、

緒に実践して

い

あなたの周りの大切な人を守 余裕をもって自分を守るため、

新型コロナウイ

ルスはこれ

ロナを乗り切る

23 | Tarumizu City Public Relations