

# 今月のテーマ | 高齢者におこりやすい「低栄養」に気を付けましょう

肥満がよくないことは多くの人に知られていますが、低栄養による「やせ」も問題があることがわかっています。令和5年の国民健康・栄養調査では、65歳以上の低栄養の傾向(BMI20kg/m<sup>2</sup>以下)の割合が男性12.2%、女性22.4%となっており、特に85歳以上では、その割合が高くなっています。



## 低栄養って何？

私達は、食べ物に含まれるさまざまな栄養素をエネルギー(熱や力)に変え、体を動かしています。体を動かすために必要なエネルギーの量は、性別、年齢などによって異なります。

エネルギーの摂取量や、たんぱく質が足りない状況を低栄養といいます。「食事をしているのだから栄養は摂れている」と思われるかもしれませんが、実は、食べ方によっては低栄養になっていることもあるのです。食欲が落ちてきた、1回の食べる量が減った、肉・魚・卵などをあまり食べていない、といった事に心あたりがあると、低栄養の可能性があり

- 食べやすくなる工夫をしましょう。  
(咀嚼のしやすさ、飲み込みやすさがポイント)  
加齢と共に、噛む力、飲み込む力が衰えます。食材は小さくカットし、舌でつぶせるぐらいに柔らかくなるまでしっかりと火を通す、片栗粉やゼラチンを使い料理や水分にとろみをつける、などといった工夫で食べやすさがアップします。
- たんぱく質を摂りましょう。  
高齢になると、たんぱく質が不足しがちのため、肉・魚・卵・牛乳などを意識して摂る事が大切です。朝食で卵料理を食べる習慣があるとたんぱく質の摂取量を上げることにつながります。

そうはいつても、毎日毎日、栄養バランスのとれた食事を作るのは大変です。生協では、健康や栄養バランスに配慮したお弁当を配達する夕食宅配や**宅配の商品案内にはたんぱく質や減塩などに注目した商品を掲載しています。**ぜひご利用ください。

## 低栄養はなぜよくないのか？

低栄養状態になると疲れやすくなるので、体をあまり動かさなくなります。それによってさらに筋力が低下したり、食欲がわかずに食べる量が減ったりして、悪循環になってしまいます。特に高齢になると、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、低栄養に注意が必要です。

## 低栄養を予防するために、食生活を見直してみましょう

- 主食、主菜、副菜を基本とした、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 間食を取り入れて食事の回数を増やしましょう。  
1度に何品もの食事をとることが難しい場合は、1食分を2回に分けたり、間食を取り入れたりすることで、栄養の摂取量を調整することもできます。

### 注意したい若年層のやせ問題

低栄養は高齢者だけではなく、若年層でも問題になっています。特に若い女性を中心に、実はやせる必要がないのに「やせ願望」により無理なダイエットや偏った食事をしている人がいます。日本では低出生体重児(2500g未満)の割合が増えています。その背景の1つに若い女性の「やせ」があるといわれています。

適切な体重の維持は自身の健康維持・増進や、生まれてくる子どもの健康にとって大切であることを理解し、誤った「やせ願望」を持たないように注意しましょう。

## 入社1年目の教科書

岩瀬大輔・著  
／ダイヤモンド社

新入社員が入ってきて、私達(60代)とは違う今どきの人達にどう接したら良いのか。また、新人の人も参考になると思います。  
(岐阜市 ニャーコさん)



## この世界の片隅に

上・中・下巻(紙版は上・下巻のみ)  
こうの史代:著  
／コアミックス

戦時下の広島、呉に生きるすずの日常と奇跡の物語。今世界中が大変な状況だから子どもに読んでほしいです。  
(郡上市 えくぼさん)



わたしの  
ひとこと

久しぶりにヨガ教室に参加しました。11月に大腿部を痛めてとても不安でしたが、やさしい動きが多く何とかクリアできよかったです。これからもぼちぼち続ける自信ができました。やはり筋肉は裏切らない！です。  
(60代/大垣市 なおちゃんさん)

# 子育て情報発信

## 今月のテーマ 子育てお悩み広場



子育てをしていると、日々いろいろな悩みが出てきますよね。

今回は組合員から寄せられたお悩みに対して、さまざまな年代の組合員に回答していただきました!

### 中津川市 いもちゃんさん(30代)のお悩み(小学生)



学校の勉強は十分できているのですが、皆さんいつ頃から塾に行かせるのでしょうか？また、塾へ行かせなかったというお家の意見も聞きたいです。(小学5年息子、2年娘)

わが子は小学5年生の時に塾に行き始めました。中学受験は考えていません。こちらのすすめというより「学校で勉強が難しくなってきた」と本人からの申し出で始めました。周りは小学6年生の冬から入る子が多いらしいです。テストの点が気になるようでしたらお子さんに聞いてみて、困っていたら行かせるというはどうでしょうか。  
(30代/神戸町 るーさん)



うちは、息子が3年のときに学習塾に行かせました。家で親が教えてもわからないと感情的になってしまいうし、教え方も塾の方がわかりやすいのかなと思ったからです。当時は「この高校にはさすがに入れられないだろう」と思っていた近くの高校がありますが、現在そこの2年生です。小学、中学で塾に行かせてよかったです。(40代/美濃加茂市 7ーさん)



学校の勉強が十分にできているのなら慌てなくてもよいのでは？でも、地域性や周りのご家庭の様子によっていろいろですね。わが家は受験前、1年間塾へ行っただけです。でも次の子は塾へは行かず、自宅学習できる講座にしました。どちらもメリット、デメリットありますが。(40代/郡上市 さんさん)

うちは3人も塾には行ってないです。中学受験をするなら塾に行ったほうが良いと思いますが、その学年の勉強ができていけるのなら行く必要はないと思います。大学に行くのが正解かはわかりませんが、大学も行きましたよ。  
(60代/多治見市 ぼーちゃんさん)



### 多治見市 みさぼんさん(50代)のお悩み(高校生)



高校生女子のお金の使い方でお悩んでいます。化粧品、服、友達との付き合いで、どれだけでも使ってしまう。我慢させる方法は？



自分のお小遣いやお年玉の範囲ですんでいれば良いと考えています。貯金をさせたいのであればお子さんと相談して、事前にお小遣いから差し引いたら良いと思います。残った分を貯金するというのは難しい事だと思います。  
(40代/可児市 ミミさん)



3つのうち、どれかに絞らせてみてはどうですか？「制服があれば、私服は土日」と考えれば頻度も高くないため小物でアレンジできますし、小物なら親子兼用で楽しめるので自分も使えるものを買うのもアリかと思えます。私も大学生のときに母とそうしていました！(バイトできる時間も金額も限りがあるけど、付き合いを減らすのは一番嫌だったので！)  
(40代/大垣市 なつさん)

もし自分で働いたバイト代ならば、好きに使えばいい気がします。大人になって「あの頃はもったいないことをした」と後悔するのも、いい勉強になる気がします。  
(40代/多治見市 きなこさん)



「人から借りない、親も貸さない」を基本のルールにして、そのルールが守れるなら自分のお小遣いの範囲内であれば何も言わない。足りなくなったらかは許しません。その時には我慢するしかないです。その経験があれば次からは考えて使うと思います。  
(50代/大垣市 パンプキンさん)



「バレンタインレシピ(2月号)」のチョコパークを子どもと試してみました。正解も失敗もなく、子どもの感性で楽しむことができ、すごくかわいいものができました。  
(40代/大垣市 ゆかたんさん)

わたしの  
ひとこと

