

高齢者はしっかり食べる

2014年11月20日
NHK総合テレビ

**人間の老化は「タンパク栄養の低下」といえます。
良質なタンパク質をとることで老化を遅らせることができ、長生きにつながります。**

アルブミンは血液中を流れるタンパク質の約50～65%を占めており、体を動かす重要な物質です。そのため、アルブミンが血液1dL中3.8g以下になると栄養状態の低下を意味します。

アルブミンは老化すると減少しやすいために、アルブミンの量で老化の進行状態を計ることもできます。

また、栄養状態を改善するために、65歳以上に油脂類と動物性タンパク質の摂取について、魚と肉で均等になるように栄養指導したところ、アルブミン値が上昇した例がありました。

血液中を流れるアルブミンの量を増やすには良質なタンパク質をとることと食事の多様性が大事です。一日、意識して10品目の食事をとりましょう。

	朝	昼	夜
	サンプル Aさんの一日の摂取記録です。		
① 肉類			○
② たまご	○		
③ 牛乳類	○		
④ 油脂類			○
⑤ 魚介類		○	
⑥ 大豆	○		
⑦ 野菜	○	○	○
⑧ イモ類			○
⑨ 果物	○		
⑩ 海藻類			○

①～⑩が高齢者の老化を遅らせる食事で、多様性が大切です。

上記、朝昼晩の○はある人の一日の摂取記録です。