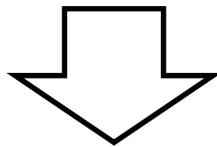


シニアの4人に1人は低栄養状態

この飽食の時代、日本人の65歳以上の低栄養傾向の割合は約18%
80歳以上になると3人に1人が低栄養傾向です

問題は蛋白質の摂取量が少ないのです

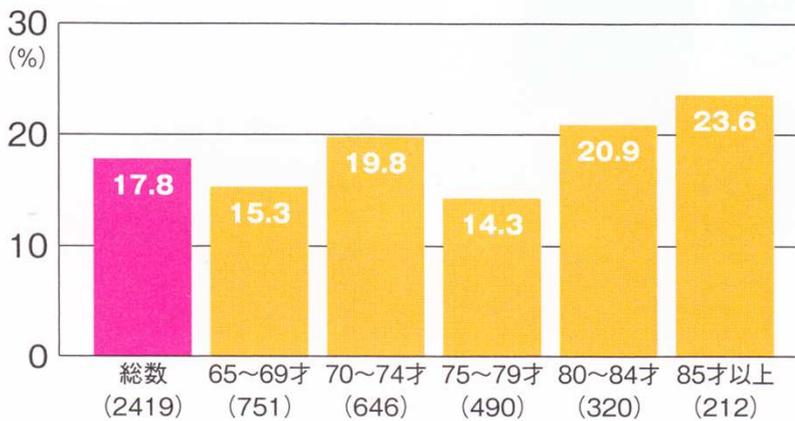
体格が良くても、脂質や糖質ばかりとり、他の栄養素が不足していると
低栄養素の状態となります



筋肉が少なく、骨密度が低い状態で、元気に動けなくなる
低栄養状態が続くと、免疫力が低下し、様々な病気のリスクが高まります

炭水化物ばかりの食事や偏った単食の食事を避け、様々な食材、様々な栄養素をとることが必要

65歳以上の低栄養傾向の割合

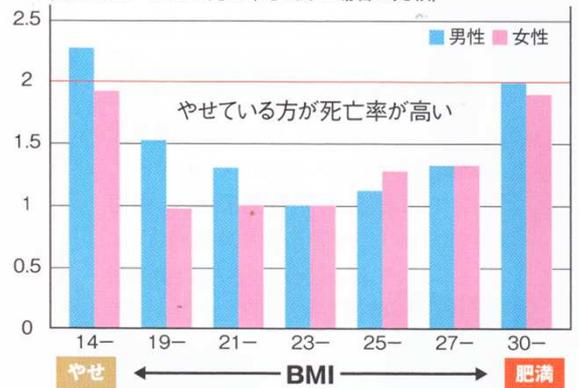


低栄養傾向(BMI \leq 20kg/m²)の高齢者の割合(65才以上、男女計、年齢階級別)
※出店:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」より転載

厚生労働省の調査結果では、65歳以上の方の低栄養傾向は17.8%。80歳以上では約4~5人に一人が該当する。

BMI値と死亡率との関係

(BMI23.0~24.9の死亡率を1とした場合の比較)



中年期男女におけるBMIと死亡率との関連,2002,独立行政法人国立がん研究センターによる多目的コホート研究HPより, <http://epi.ncc.go.jp/jphc/>