

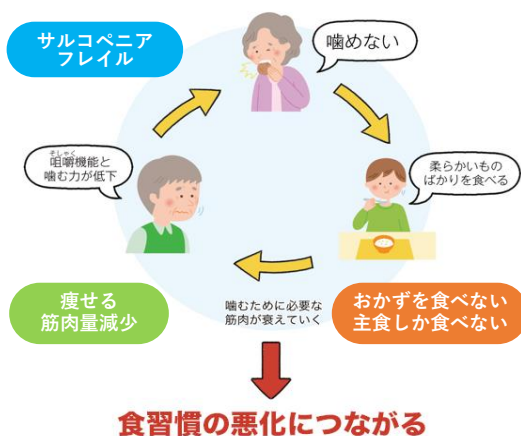
# オーラルフレイル について栄養科チームに聞きました!

## Q オーラルフレイルとは?

**A** オーラルフレイルとは、口腔（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。（※加齢とともに筋肉量が減少することを「サルコペニア」といいます。）

サルコペニアによって全身の筋肉が減少すると口腔や喉の筋肉も減少し、お茶などでむせる、硬い物が食べづらい、活舌が悪くなる、などの症状が徐々に現れます。

「歳だから仕方ない」とあきらめ、食べる量や食品の種類が減少することで、低栄養やフレイルへとつながっていきます。

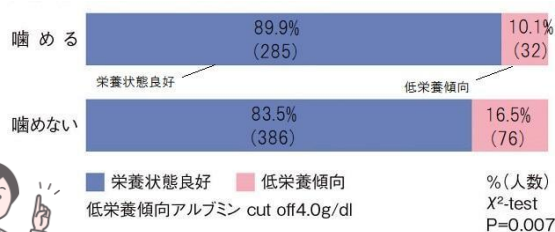


たとえば、歯の喪失により噛めない食品が増えることで食への欲求・関心が減少（オーラルフレイルによる心身機能の低下）し、それまで楽しみだった家族や友人との外食が億劫になり、自宅ばかり食事をするようになります（オーラルフレイルによる社会性の低下）。このような心身機能、社会性の低下は、さらにオーラルフレイルを進行させることにつながるのです。

## Q 噛む力（咀嚼力）と低栄養にはどんな関係がありますか？

**A** ものを食べるには、咀嚼力（噛む力）と、嚥下力（飲み込む力）が必要ですが、「噛めない」ことで健康に生活するために必要な量の栄養素が食事から取り込まれず、低栄養の割合も増えていきます。

（右図）低栄養になると、体重が減少してきて、筋力や体力も減少します。身体の免疫力も低下して、感染症にかかりやすくなったり治りにくくなります



出典：本川佳子 他, 日本老年医学会総会 (2017)<sup>16)</sup>

### 低栄養とは？

低栄養とは、健康的に生活するために必要な量のエネルギーやたんぱく質などの栄養素が、食事から十分に摂取できていない状態のことをいいます。高齢になると、食べにくくなったり、食欲がないといった理由から低栄養に陥る場合があります。低栄養は体力や免疫力の低下を引き起こし、要介護状態になるリスクが高くなります。低栄養は血清アルブミン値や体重減少率などで判断されますが、6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少があった場合やBMIが18.5未満の場合は低栄養のリスクが高くなるため注意が必要です。月に1度は体重を測定し、チェックしましょう。

### BMIをチェック!

18.5未満は低栄養の危険性

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

### 食生活のポイント

- 1日3食規則正しく食事を摂りましょう  
欠食すると十分な栄養が摂れません。足りない場合はおやつも摂りましょう。
- 主食をしっかり摂りましょう  
ごはん、麺類、パンなど、エネルギー源である炭水化物を摂りましょう
- 主菜をしっかり摂りましょう  
肉、魚、卵、乳製品など、身体を作るたんぱく質を摂りましょう
- 食事が食べやすくなる工夫を
  - 栄養が不足しがちなとき…栄養補助食品を
  - 飲みこみにくい場合…市販のやわらかい食品を
  - 食事の用意が大変なとき…市販の食品や宅配食を



### 低栄養になると

- 体重減少  
食事が不足すると体重減少を引き起こします。特に急に体重が減った場合は要注意!
  - 体力低下  
疲れやすくなり、日常生活が困難になります
  - 筋力低下  
転倒や骨折のリスクが高くなります。寝たきりの原因になる恐れも
  - 免疫力の低下  
病にかかりやすく、治りにくい状態になります
- 低栄養は身体機能の低下させ悪循環を引き起こす原因になる恐れがあります

**Q 3大栄養素とは？** -たんぱく質だけを増やしても筋肉量は増えない。3大栄養素の摂取はバランスが大事-

**A** 3大栄養素とは、体のエネルギー源となる「**たんぱく質、脂質、炭水化物**」をいいます。右の図のようにエネルギーが充足している時は筋トレとたんぱく質の摂取によって筋肉が増えますが、エネルギーが不足していると筋トレを行っても痩せてしまうだけです。

中田病院では、1日のエネルギー量に対して、炭水化物が60%、たんぱく質が15%、脂質が25%となるように献立を立てています。



※リハビリテーション栄養ポケットガイドより図引用

- ✓ エネルギー量：理想～体重×25～30kcal/kg/日（活動量による）
- ✓ たんぱく質：現体重×1.22.0 g/kg/日

入院患者さんで80代以上の方は、ご飯（主食）はたくさん食べるけれどおかず（副菜）をあまり食べない方が多い印象です。60代・70代の方は、主食は残すけれどおかずは召し上がるという方が多いです。

**Q 5大栄養素とは？**

**A** 5大栄養素とは、体のエネルギーになる3大栄養素に、体調を整えるために必要な栄養素「**ビタミン、ミネラル（無機物）**」を加えたものです。



右側のグラフからも、現代人はビタミン・ミネラルが不足していることがわかります。どれか一つの栄養素を重点的に含むのではなく、いろいろな食品を摂ることが大切です。

**Q 「さあにぎやかにいただく」…食品摂取多様性スコアとは？**

**A** 「さあにぎやかにいただく」は10品目群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。主食以外の食品を、「さあにぎやかにいただく」の10品目の中から1日7品目を目安に摂りましょうというもの。いろいろな食品を食べる目安になるのでおすすめです。

この「バランス日記」というアプリでは、10品目の食品群が簡単にチェックできたり、おすすめのレシピなども見ることができますよ。

**自分で食事バランスをチェック**  
合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	合計点
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物	

【チェック方法】  
①上の10食品の食べる頻度に合わせて、あてはまる点数を書く。  
②合計点を計算する。

合計点の目標は7点以上！

【食べる頻度が少ない食品を摂るように意識すると◎ 沢山ではなく、まんべんなく食べましょう！】

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日によって栄養摂取にばらつきがあるのは自然なこと。毎日の食事を楽しみながら、気楽に取り組んでいきましょう。

**オーラルフレイルにならないために...**

- ✓ お口の違和感が気になったら、まずは歯科受診。もしくは年1回の歯科検診を受けましょう
- ✓ 歯を使って硬い物を食べましょう
- ✓ 多様な食品を組み合わせ、バランスの良い食事をこころがけましょう
- ✓ 1日に1リットル以上を目安に水分を補給しましょう

