

高齢者の食事についての考察

サブタイトル：薬膳弁当について

2018年6月7日

日本メディケア株式会社

代表取締役 三浦 嘉統

【1】高齢者の死亡原因順位

1. 脳血管障害
2. 心臓循環器障害
3. 肺炎並びに誤嚥性肺炎
4. 各種ガン

これらについて、食事との関係は多大であると思われる。生体内で発生したフリーラジカルが血栓を作り、結果として脳梗塞・心筋梗塞をもたらし、脳梗塞の後遺症である嚥下障害により誤嚥性肺炎が起きる。また、フリーラジカルは、全身の細胞レベルにおいてテロメラーゼ活性を低下させ、染色体を傷つけ細胞のがん化の引き金になると推定される。

現代の飽食の時代における食生活の改善のポイントの一つは、フリーラジカルの発生を少なくする食材選びと調理法である。そのためには酸化の進んだ食材を取らない・酸化を防ぐための合成抗酸化剤に注意する・亜硝酸で見かけをよくした加工肉を摂取しない等の注意が必要となる。

【2】栄養素の偏り

筋力低下によるサルコペニアは、BCAが少なかったたんぱく質の摂取が問題である。また、食塩摂取量が欧米の1日当たり5~6gに対して、日本では2倍以上の摂取となっており、腎機能への過大な負担となっている。

【3】腸管で生成される免疫細胞の役割

腸内細菌叢のバランス維持の重要性について理解が深まっている。食物繊維の積極的な摂取・細菌叢の改善のための発酵食品の摂取が重要である。

【4】食事のタイミング

ホルモン分泌の日内変動に合わせた食事が望ましく、体のリズムとずれた食事は血糖値の管理を難しくする。

【5】食後の口腔ケア

食後の適切な口腔ケアが欠如すると歯周病を引き起こす。炎症部位から放出される各種サイトカインが全身に作用して各所でフリーラジカルを発生させる。

正しい食事へのアプローチ

【1】 栄養学的アプローチ

栄養素・塩分・繊維質・発酵食品

【2】 文化的アプローチ

楽しみとしての料理

【3】 安全性からのアプローチ

合成添加物・残留農薬・残留抗生物質・病原性微生物・寄生虫

【4】 食材のバランスからのアプローチ

宇宙の事象を陰陽五行説というモデルに置き換えて考える手法がある。古代中国に起源をもつ考え方である。食材のバランスもこのモデルに照らし合わせて考えるのも一つのアプローチとなる。

【5】 臨床栄養学

疾患別に応じたメニューの作成

上記【1】【2】【3】を基本として、【4】については若干の考慮を加えることとし、【5】については今後の課題としたい。

また、【3】の合成添加物・残留農薬・残留抗生物質について、TLC デンシトメトリーによる簡潔で迅速な定量分析の実現を目指したい。

さらに、オーガニック野菜の栽培・清浄野菜の栽培については、生産者との連携を図ることもテーマとなる。