

特集◎食からのアプローチ

予防する

糖尿病とフレイル

高齢になると食事量が減ったり、

食事内容が偏りやすく低栄養状態になったりしがちです。

糖尿病の予防・改善に欠かせない食事療法も、

過度のエネルギー制限からフレイルを引き起こさないよう

注意する必要があります。

そこで、糖尿病とフレイル予防の正しい食の知識と

簡単に調理できるレシピなどをご紹介しましょう。



たとえ糖尿でも注意したい フレイル予防の正しい食事知識

徳島大学大学院医歯薬学研究部

臨床食管理学分野 講師 奥村仙示 ひなみ

フレイル予防のため
優先順位の選択力をつけましょう



徳島県は、糖尿病での死亡率が、全国でワースト1位という結果を経て、糖尿病に関する知識や意識が浸透しており、「血糖値」、「インスリン」、「ダイエット」という言葉は、皆様の何気ない日常会話に登場しているのではないのでしょうか？

世界中でコロナ禍において、対極の選択を迫られる経験をしています。感染予防のために、不要不急の外出を控えること、一方、経済を活性化させるためには、消費行動をしていく必要もあります。信念対立があり、両立が難しい問題であっても、折り合いをつけて、そのときに最適な回答を選択することは、今後も常に必要です。

さて、食事について考えてみましょう。糖尿病は、エネルギー／カロリー（以下カロリー）の制限と血糖値を上げないことが大切ですが、高齢になってくると、カロリーやたんぱく質をしっかりと摂取して、筋肉を減らさないようにという意識が大切です。最近話題になっている、「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんでしょうか？フレイルはFrailty（虚弱）の日本語です。①歩行速度の低下、②疲れやすい、③活動性の低下、④筋力の低下、⑤体重減少のうち、3つがあてはまるとフレイルと考えられています。糖尿病が心配になり過ぎて、必要なカロリーやたんぱく質が不足すると、筋肉が少なくなり、健康長寿にとって、悪循環がおこります。

日本人の食事指針を示す、日本人の摂取基準は5年に一度改定されますが、2020年版では、とくに高齢者の低栄養予防やフレイル予防に重点を置いた改訂が行われました。「たんぱく質をしっかりと食べましょう」という方針です。年齢を重ね、あまり食べられないようになったと感じ、体重が標準より減ってきているようでしたら、カロリーやたんぱく質が不足しないことが大切です。なぜ、たんぱく

質だけでなく、カロリーが大切かといいますと、糖尿病や血糖値が気になって、必要量よりカロリーが不足すると、せっかく摂取した、たんぱく質が筋肉に合成されず、カロリーとして消費されてしまいます。筋肉を減らさないためには、カロリーとたんぱく質の両方が大切なのです。糖尿病ガイドライン2019において、これまで、標準体重でカロリーの設定が行われていましたが、目標体重を用いることとし、65歳以上の高齢の目標体重は、BMIが、22～25 kg/m²に変更されました。75歳以上はさらに、現体重に基づいて、フレイル、基本的ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態を踏まえ、適宜判断するようになりました。

かかりつけ医がいる場合は、現在の体重や活動量に合わせて、過不足のないカロリーや、腎機能について相談し、腎臓に問題がない限り、しっかりとたんぱく質をとることを意識しましょう。食事は、ライフステージや疾患によって、優先すべき正解は変化します。年齢や体重、疾患から、ご自身の最適な回答を知っておきたいものですね。

たとえ糖尿でも注意したい フレイル予防の正しい食事知識



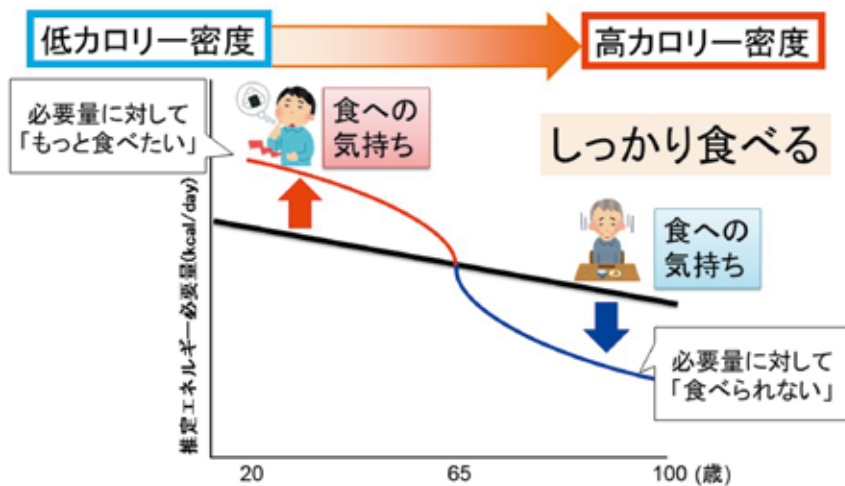
(図1)デンシエットロゴマーク
デンシエットで検索 ホームページ <https://www.densiet.com>

高齢者へ高カロリー密度のススメ

徳島大学臨床食管理学分野では、これまで、カロリー密度に注目した、低カロリーでも満腹度・満足度が高い食事のデンシエット(Densiet)(図1)の研究を社会実装化する取り組みを行ってきました。カロリーを減らしたいけど、なかなかできないという方のお役に立てばと思います。デンシエット弁当を提案するなど継続して活動しております。カロリーを無理なく減らす食べ方の「コツ」は、野菜をしっかり食べて、脂質を控えることです。

さて、若い頃を思い出してみると、必要なカロリーに対して、「もっと食べたい」という気持ちが強かったと思います。食欲があり、体重が増えないように気を付けた方がよい時期は、低カロリー密度がお勧めです。高齢になってきて、食べ放題に行くより、美味しいものを少量食べたい、さらに、最近、

必要量に対して「食べられない」と感じ、体重が減ってきたら、しっかり食べる必要があります。現在、低カロリー密度のデンシエットの発想を逆にした、高齢者のための高カロリー密度のデンシエットplus(仮)に取り組んでいます(図2)。



(図2)カロリー密度に注目したシームレスな食事

まず、主食のご飯ですが、高齢になり、噛む力や飲み込む力が弱く、歯が悪いと、

普通の硬さのご飯が食べられなくなってきました。水分量の多い軟飯やお粥は、低カロリー密度なので、カロリーが少なく、満腹になりやすいです。食事の量や体重が減ってきたら、ご飯にきなこを入れてみたり、少し油を添加してみてもいいですね。
主菜・副菜のたんぱく質に関しては、夕食は比較的たっぷり取るけど、朝食、昼食は簡単におにぎりやパンだけなど、朝食のたんぱく質摂取が少ない方が多いです。夕食後は朝まで、食事を摂取していない飢餓の状態なので、朝食のたんぱく質は重要です。

食事は、無理せず継続できることが大切です。卵や納豆、安くて調理が簡単なものはとり入れやすいです。最近では、たんぱく質を豊富に含む商品も開発されていますので、色々お試しください。また、買い物に行けない日や作ることが大変な日に備え、プロテインパウダー、中鎖脂肪酸(MCT)パウダー、粉飴などは、食事に混ぜて使いやすいので、常備しておくといいですね。

徳島県の皆様が、健康長寿のために貯筋(ちよぎん)をして、いきいき楽しく過ごせることを願っています。

こんな食生活になっていませんか？

徳島県栄養士会 小林由子



徳島県栄養士会 松林さおり



気がつかないうちに 低栄養からフレイルへ

- 簡単な食事ですませることが多くなった
- 食事は少なくなったが元気だから大丈夫だと思っている
- 噛む力が弱まり、軟らかく食べやすいものばかり食べている
- 一人で食事をすることが多い

□ 血糖値が上がらないよう、ご飯などの主食は食べないときがある

□ コレステロール値が高いので卵や肉類は控えている

□ お酒を飲むので、夕食は控えめにしている
どの習慣も低栄養になりやすく、フレイルのリスクを高めてしまっています。

フレイル予防は

毎日の食事チェックから！

私たちの体は、代謝といって日々、古くなった細胞が壊され新しい細胞に入れ替わっています。体は毎日使うエネルギーだけでなく、高齢になっても代謝に必要な栄養素を不足させないことが大切です。

特にたんぱく質はしっかりとることでフレイル予防につながることが報告されています。また、1日3食だけでなく間食も気を付けて、こまめに食事をする必要栄養素がとれ、糖尿病やフレイル予防だけでなく認知症の予防にもつながります。

今回は、栄養バランスが整う簡単なチェック方を2つご紹介します。

食事をチェックする習慣でフレイルを予防しましょう。

* 持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士の指示に従って下さい。

①フレイルを防ぐ

10食品群チェックシート(10頁)

たんぱく質を多く含む食品と、たんぱく質以外に積極的にとって欲しい栄養素を含む食品に注目したチェックシートです。自分の食事パターンが見えてきます。10食品群と主食・主菜・副菜をとることで、必要な栄養が整います。

使用法

① 食品群は少しでも食べていたら○を記入(1日1回でも食べていれば○)

目標 1日の合計が7個以上

② 朝・昼・夕ごとに主食・主菜・副菜がそろっていたら○を記入

目標 毎日○が2個以上

7日間終わったら表全体を眺める
自分の食事の傾向がわかる

一番とれていない食品からとる工夫をする
と効果的