

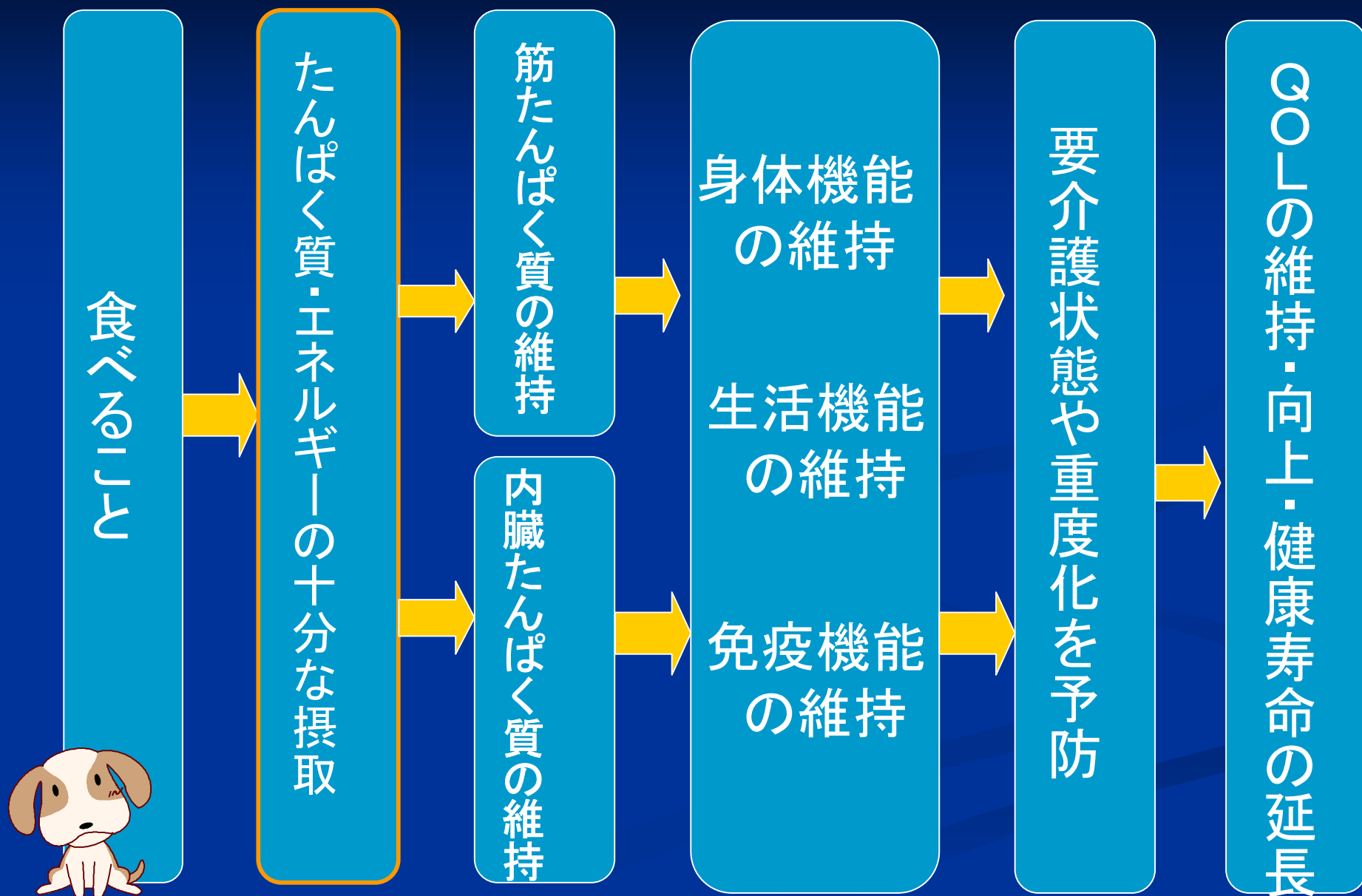
「たんぱく質摂取を中心にみた 高齢者の栄養摂取状況」


～県民健康・栄養調査の結果から～

○松田祥子(延岡保健所)



高齢者にとっての「食べること」の意義





宮崎県の65歳以上の栄養
摂取状況はどうなんだろう。

高齢者は65歳以上と
ひとくくりになっているけ
れども、65~74歳の前
期高齢者と75歳以上の
後期高齢者の食べ方は
同じなの？

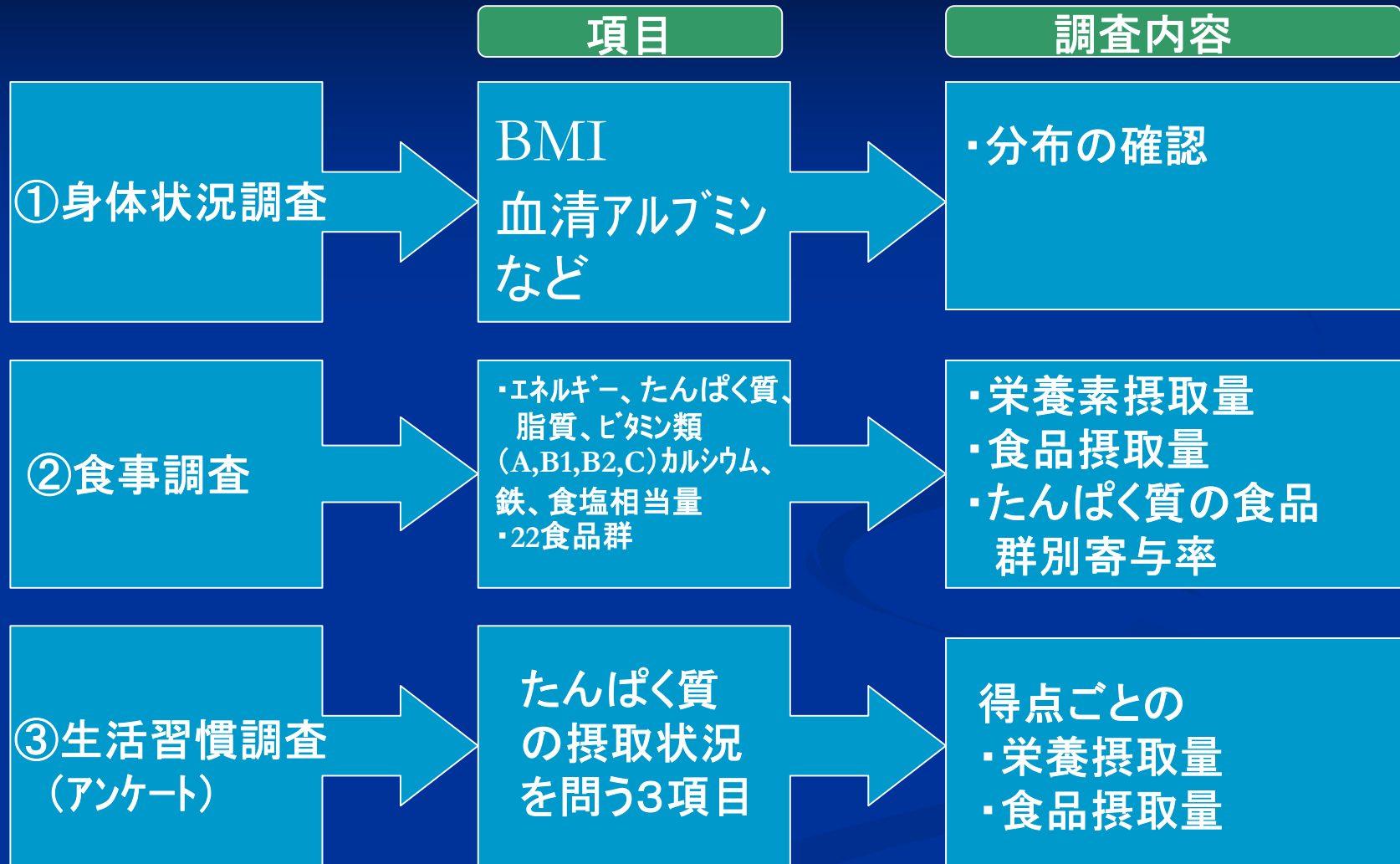
食べ方が違えば対応
の方法も違うよね

調査対象

平成16年度県民健康・栄養調査実施者のうち、65歳以上（平均73.0±6.0歳）で、血液検査結果が得られた302名。

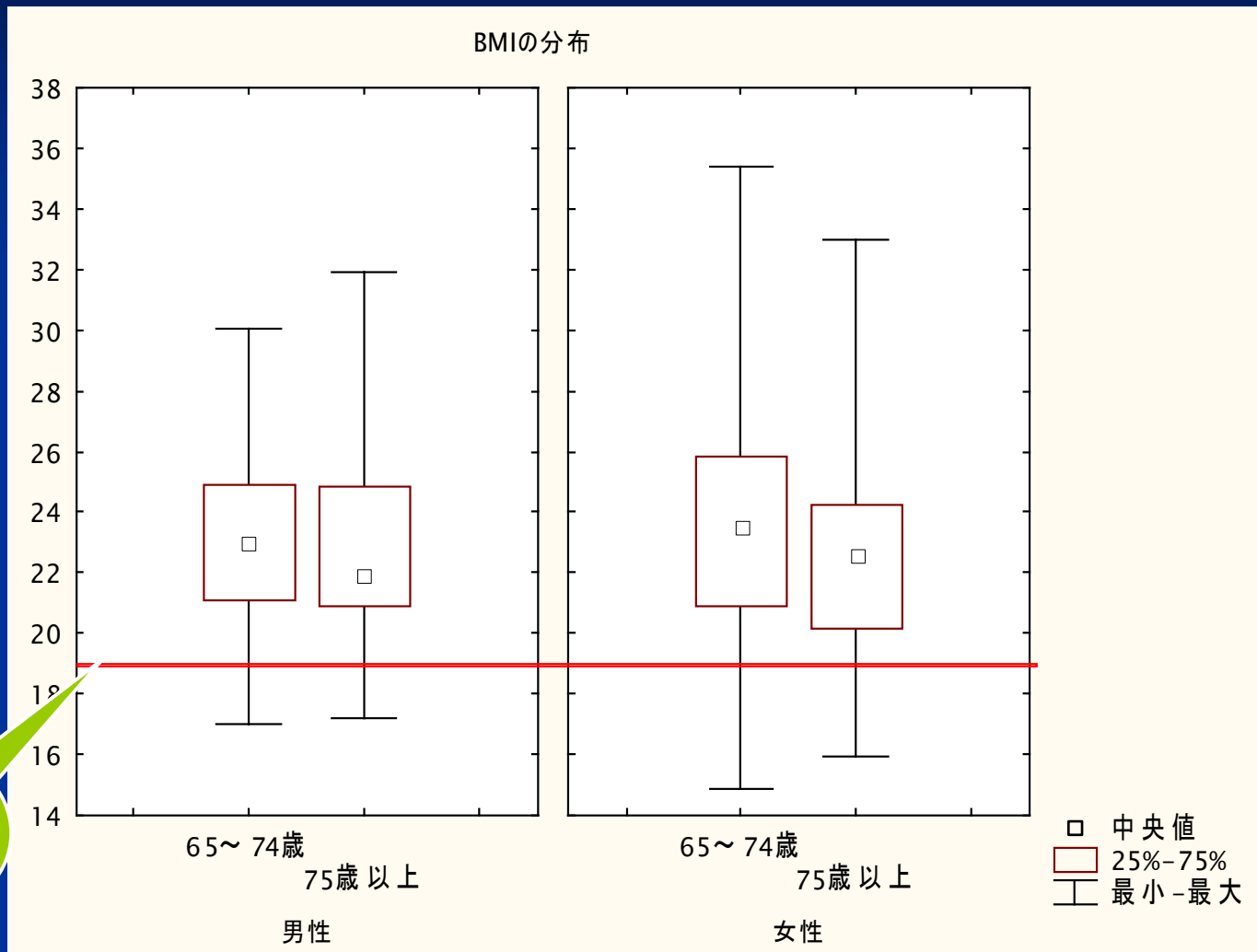
対象者の年齢区分	(人)		
	男性	女性	合計
65～74歳	81	119	200
75歳以上	29	73	102
合計	110	192	302

解析項目

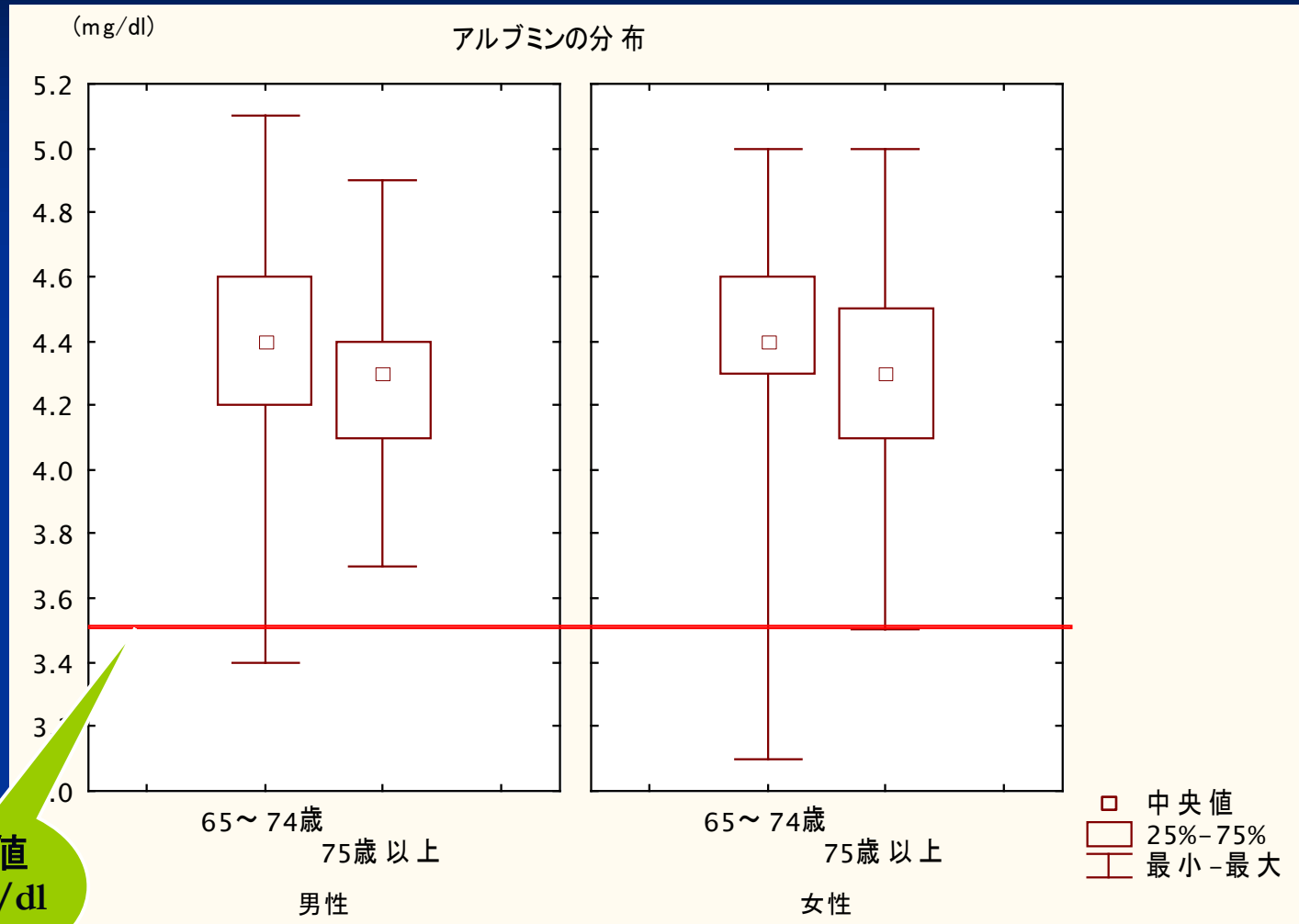


①身体状況調査

BMIの分布



アルブミンの分布



基準値
3.5mg/dl

②食事調査

「栄養素摂取状況」

	男性		女性	
	65~74歳(n=81)	75歳以上(n=29)	65~74歳(n=119)	75歳以上(n=73)
エネルギー (kcal)	2157	1858 ※	1699	1477 ※
たんぱく質 (g)	47.5	41.4 ※	65.7	56.6 ※
脂質エネルギー (%)	20.6	18.2	20.8	20.6
ビタミンA (μgRE)	480	439	528	447
ビタミンB1 (mg)	0.81	0.72	0.72	0.63 ※
ビタミンB2 (mg)	1.22	1.09	1.13	1.01 ※
ビタミンC (g)	133	117	123	105
カルシウム (g)	521	573	538	499
鉄 (mg)	9.2	9.2	8.8	7.7 ※
食塩相当量 (g)	10.2	9.2	9.4	8.6

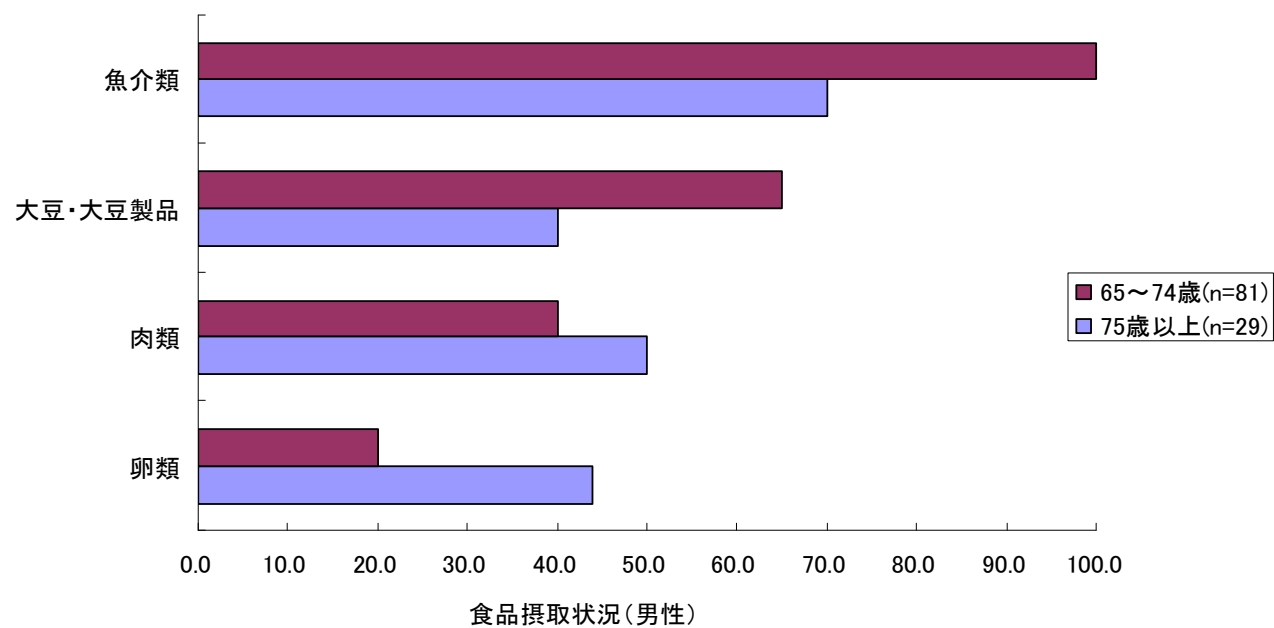
「食品摂取状況」

(g:中央値)

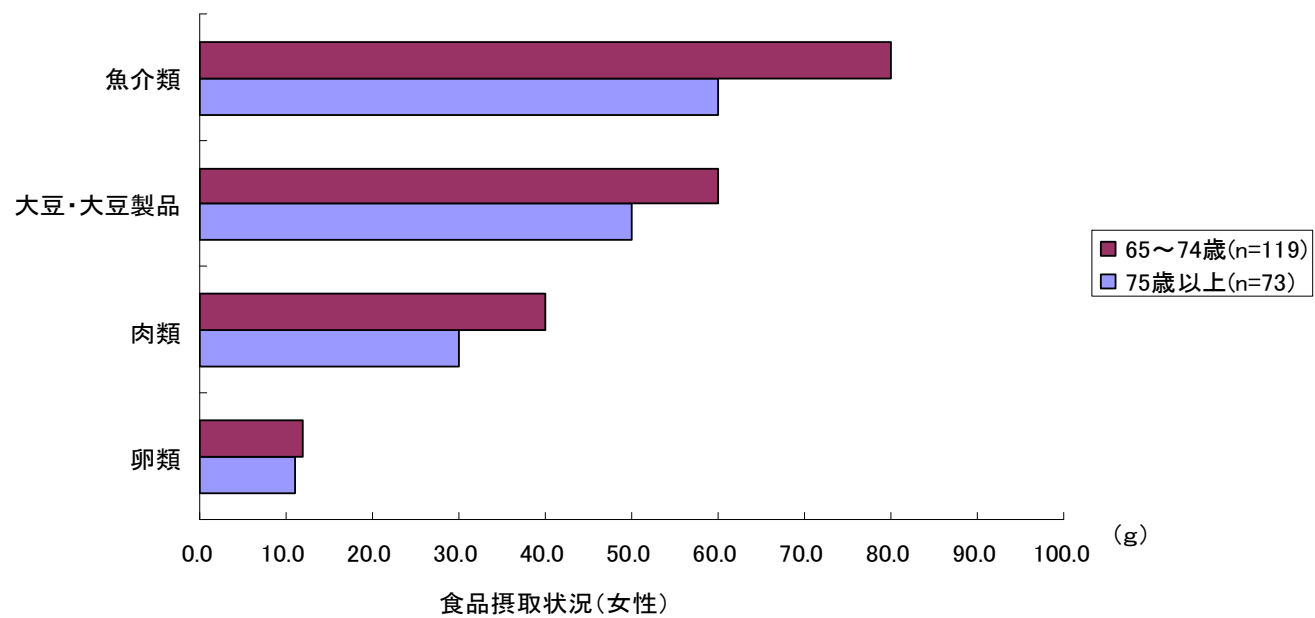
	男性		女性	
	p<0.05		p<0.05	
	65~74歳(n=81)	75歳以上(n=29)	65~74歳(n=119)	75歳以上(n=73)
魚介類	100.0	70.0 ※	80.0	60.0
めし	510.0	450.0	390.0	340.0
肉類	40.0	50.0	40.0	30.0
大豆製品	65.0	40.0	60.0	50.0
卵類	20.0	44.0	12.0	11.0
乳製品	0.0	0.0	0.0	0.0 ※
穀類	9.0	9.0	4.0	0.0
その他の野菜類	170.0	130.0	146.0	102.0 ※
緑黄色野菜	89.8	72.0	90.0	70.0
いも・澱粉	43.0	60.0	54.0	30.0 ※
~~省略~~				
総重量	1572.0	1270.0	1171.0	1097.5

加齢とともに減少

男性



女性



「たんぱく源食品の寄与率」

(%:中央値)

	男性		女性	
	65~74歳(n=81)	75歳以上(n=29)	65~74歳(n=119)	75歳以上(n=73)
魚介類	39.4	29.7	35.4	36.7
めし類	22.1	21.7	21.2	24.2
肉類	11.3	17.9	13.9	11.9
大豆製品	11.5	8.0	13.1	11.5
卵類	4.3	11.4	3.2	3.9
その他の野菜類	3.2	2.7	3.7	3.8
緑黄色野菜	2.2	1.7	2.1	2.8
~~省略~~~~				

③生活習慣調査

「取得点数別栄養素摂取量」

	男性				女性			
	0点(n=4)	1点(n=28)	2点(n=42)	3点(n=34)	0点(n=10)	1点(n=42)	2点(n=66)	3点(n=68)
エネルギー (kcal)	2453	2035	1918	2179	1339	1605	1661	1647
たんぱく質 (g)	88.8	76.8	73.5	76.4	44.4	60.2	65.6	65.1
脂質エネルギー比率(%)	24.1	20.5	19.4	21.6	18.8	19.1	20.8	20.9
ビタミンA (μ gRE)	729	453	435	514	197	395	528	555 ※
ビタミンB1 (mg)	1.25	0.74	0.77	0.78	0.39	0.64	0.72	0.77 ※
ビタミンB2 (mg)	1.43	1.35	1.09	1.3 ※	0.62	0.84	1.1	1.17 ※
ビタミンC (g)	154	117	125	135	65	114	123	123
カルシウム (g)	663	501	552	592	285	451	552	550 ※
鉄 (mg)	12	9.4	8.9	9.1	5.1	7.4	8.8	8.5 ※
食塩相当量 (g)	15.9	10.7	8.8	9.3	6.1	8.9	9.4	9.1

「取得点数別食品摂取量」

(g:中央値)

	男性				女性			
	0点(n=4)	1点(n=28)	2点(n=42)	3点(n=34)	0点(n=10)	1点(n=42)	2点(n=66)	3点(n=68)
めし類	600	540	465	436	390	450	370	330 ※
魚介類	158	130	98	82 ※	18	65	86	71
肉類	100	40	40	60	5	40	28	36
大豆・大豆製品	20	40	66	62	44	37	61	62
卵類	0	18	18	44	0	0	15	28
乳類	0	0	0	102 ※	0	0	0	51
緑黄色野菜類	136	81	70	81	29	34	112	90 ※
その他の野菜類	75	159	152	187	117	135	121	130 ※
果物類	195	11	83	120	0	73	77	170
海藻類	8.5	1.5	2.5	1.8	0	0	3.2	4 ※

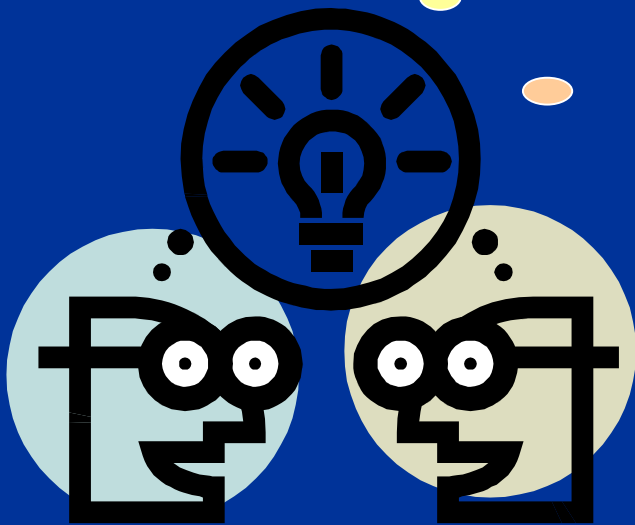
p<0.05

p<0.05

女性の場合は、
聞き取りした食習慣と
実際の摂取量は関連
していたよ。

やっぱり後期高齢者と前
期高齢者の食べ方は違っ
たよ。エネルギー、たんぱく
質が減ったのは、食べる量
も関係してるかな。

たんぱく質の摂取量を確認
する時にはめし類を忘
れてはいけないね



「課題」

- 栄養密度の高い食品の利用
- フードガイドピラミッドへの活用
- 食事聞き取り調査等での活用

