

テーマ

## 健康寿命延伸のための「たんぱく質」の重要性

今回は、高齢者がたんぱく質を毎日、体重(kg)に1~1.2gをかけた量を摂取することの大切さを一緒に考えてみましょう。

1日に必要なたんぱく質

**体重(kg) × 1~1.2g** (例) 体重50kg × 1g = 50g

体重が50kgの人は、たんぱく質を**1日50~60g**を摂取する必要があります。



「適切なケアマネジメント手法」

基本ケアの「想定される支援内容」7、20、22、31、32に「たんぱく質」の表記があります。

たんぱく質を効率的に摂れるような手料理のポイントを提案すること。

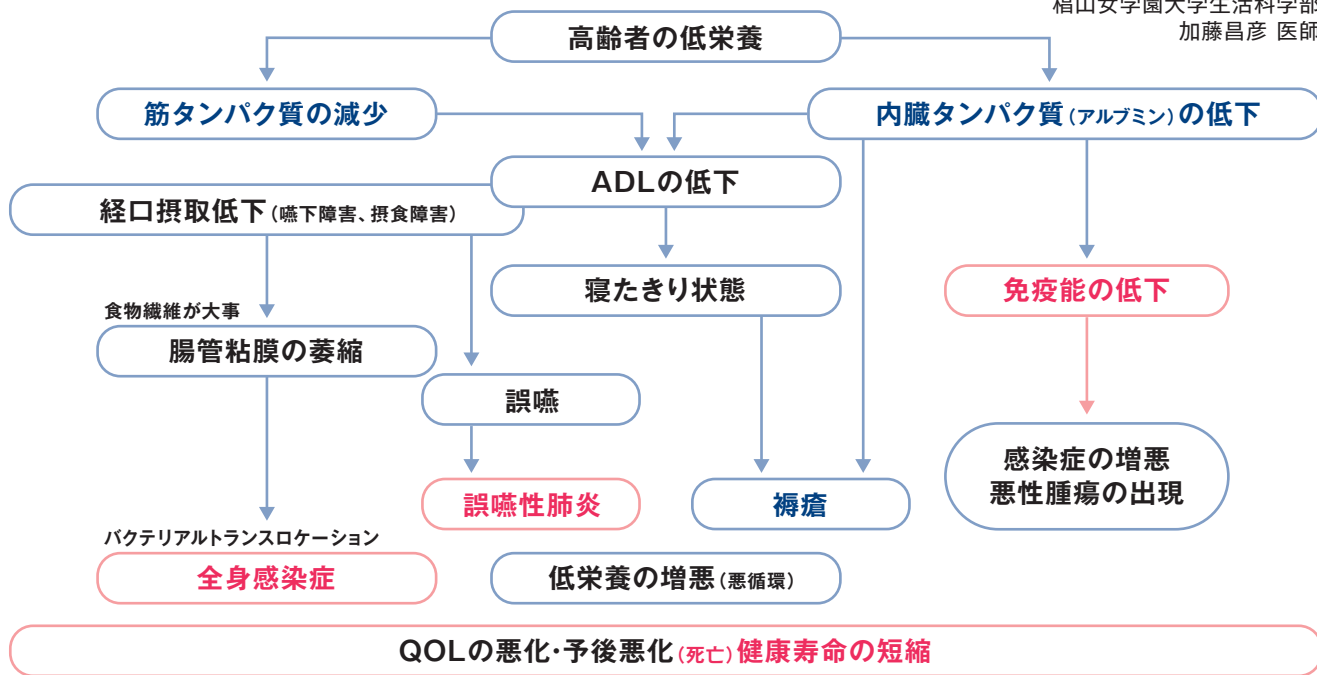


- **たんぱく質を含む食品を2種類組み合わせる**  
朝ごはん + 牛乳やヨーグルト  
主菜 + サラダや味噌汁にチーズや豆腐  
納豆 + 卵  
ハム + 卵
- **缶詰をうまく使おう**  
ツナ缶 12g  
サバ水煮缶 26.8g  
サンマ蒲焼き缶 16g  
焼き鳥缶詰 14.7g
- **おやつ**  
ヨーグルト、ゆで卵、魚肉ソーセージ、プリン

# なぜたんぱく質を摂取しなければならないのか？

## ☒ 高齢者の低栄養状態の臨床的問題点

椋山女学園大学生生活科学部  
加藤昌彦 医師



高齢者の低栄養状態の臨床的問題点の図をご覧ください。

たんぱく質は、2種類あります。まず**内臓タンパク質(アルブミン)の低下**で**免疫能が低下**し感染症の増悪・悪性腫瘍の出現がしやすくなります。また、**褥瘡**も発生しやすくなります。

一方、**筋タンパク質の減少**によりADLの低下で寝たきり状態になり**褥瘡**が発生しやすくなります。また嚥下障害、摂食障害で経口摂取低下がおきます。この状態が続くと2つの予後予測が想定されます。

1つは、この状態で食物繊維が足りないと腸管粘膜の萎縮がおきバクテリアトランスロケーションで**全身感染症で死亡**する。1つは、誤嚥しやすくなり**誤嚥性肺炎**が発症しやすくなります。肺炎で亡くなる人の97%以上を占めるのは65歳以上の高齢者です。



つまり**低栄養の増悪(悪循環)**が、  
**QOLの悪化・予後悪化(死亡)して健康寿命の短縮につながるのです。**

**裏返せば、高齢者がたんぱく質を毎日、体重(kg)に1~1.2gをかけた量  
プラスエネルギーを摂取することで健康寿命が延伸するのです。**



執筆者

**木村隆次** きむらりゅうじ

薬剤師

介護支援専門員

介護支援専門員指導者一期生

医療・介護連携協働をライフワークに活動中。大学卒業後、製薬会社のMRとして勤務した後、青森市内で薬局を開局。薬剤師として居宅訪問をしていた際、福祉用具と住宅改修に興味をもち没頭。介護支援専門員指導者の一期生。2000年4月から13年間日本薬剤師会常務理事、2010年から2022年まで青森県薬剤師会会長を務めた。2005年11月から日本介護支援専門員協会会長(初代)として厚生労働大臣の諮問機関で介護報酬や介護保険制度を議論する分科会・部会の委員を歴任。現在は、青森県介護支援専門員協会会長として自立支援型ケアマネジメントの普及のため後進へ情報発信し育成に努めている。