

今の日本の健康問題

前号で紹介した「日本人の食事摂取基準」は、今現在の健康問題が反映されており、改訂時には食品・栄養業界では大きく注目されます。

2020年版の大きな変更点は高齢者の健康管理でした。生活習慣病対策として栄養過多に注意を促す一方、高齢者に関しては低栄養も大きな問題になってきています。

日本人の食事摂取基準(2020)策定方針より

栄養に関連した身体・代謝機能の低下の回避の観点から、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、**高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れて策定を行うこととした。**

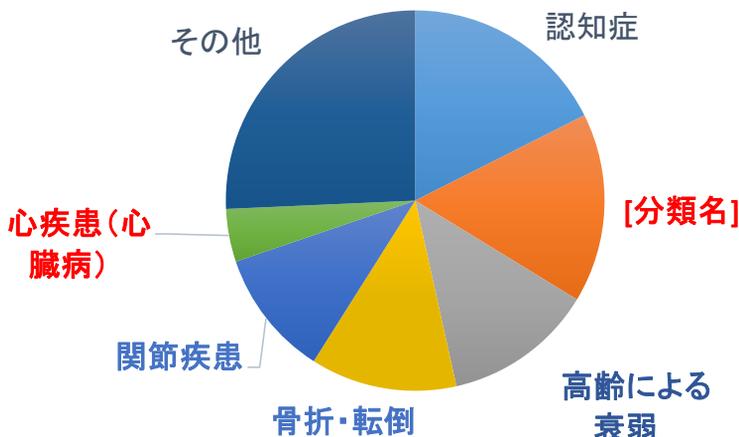
フレイルとは、加齢に伴って心と身体の活力が低下した状態で「健康な状態」と「要介護状態」の中間にあたります。



2020年から後期高齢者の健康診断に「フレイルチェック」も加わりました。

要介護状態となる要因

2019年国民生活基礎調査の概要より



(赤字) …栄養過多が関係

(青字) …低栄養が関係

赤字と青字の要因で6割を占めます。糖尿病はその他に含まれます。

バランスのいい食事を取り体をよく動かすことは、身体機能を維持し、免疫力も向上します。

コロナ禍!



自粛生活が長くなり、運動の減少・社会活動の減少・人と会う機会の減少などが、さらにフレイルに大きく影響してきています。

フレイルには1.身体的要素、2.精神・心理的要素、3.社会的要素の3つが相互に関連しているといわれています。早めに気づき対策をすることが大切です。

フレイルを知ることで、自分自身を観察したり周りの人の変化にも気づくことができるでしょう。次号以降でさらに詳しくご紹介します。

