

### 高齢者糖尿病の食事摂取量について

高齢者糖尿病では摂食過剰から過栄養・肥満を呈する場合も、摂取不足から低栄養・るいそつを呈する場合があります。併存症の有無、家庭環境、長年の習慣等の影響から、多様性を示すため、事例毎に至適な食事摂取量が変わってきます。

#### 注意点

- 必要エネルギーはサルコペニア、フレイル、低栄養の有無を考慮し、体重、BMI、筋肉量、筋力、精神・心理検査の推移を観察して決める。
- HbA1cが低い場合、低栄養の有無に注意する。
- 必要エネルギー摂取を満たさずに運動療法を行うとサルコペニア、フレイルを悪化させるので注意が必要である。

適正エネルギー量の計算方法  
標準体重1kgあたり、25-30kcal  
にする場合が多い。日常生活労  
作量により、調整される。

適正エネルギー量 (kcal)

$$= A \times \text{標準体重(kg)}$$

軽い労作            A = 25-30

中等度の労作      A = 30-35

重い労作            A = 35

標準体重 (kg)

$$= 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

#### 3大栄養素のバランスについて

指示エネルギーの50-60%を炭水化物から摂取し、タンパク質は20%までとして、残りを脂質とするが、25%を超える場合は飽和脂肪酸を減じる脂肪酸組成に配慮する。

ビタミンA, B群、野菜の摂取不足は  
認知機能低下と関連する

緑黄色野菜を多く  
(150g/日以上)とると  
HbA1cが下がる



炭水化物の割合が  
多い人は、血糖コン  
トロールが悪い