

# 健康生活に「大豆」！

介護施設における大豆の活用



2019年11月26日  
社会福祉法人 みやぎ会  
介護老人保健施設とわだ  
管理栄養士 根岸玲子



# 目次

1、高齢者にとっての大豆の有効性

2、若いうちからもっと「大豆」を！

～健康へのギアチェンジは早いうちから～

★「大豆」を使ったメニューアラカルト

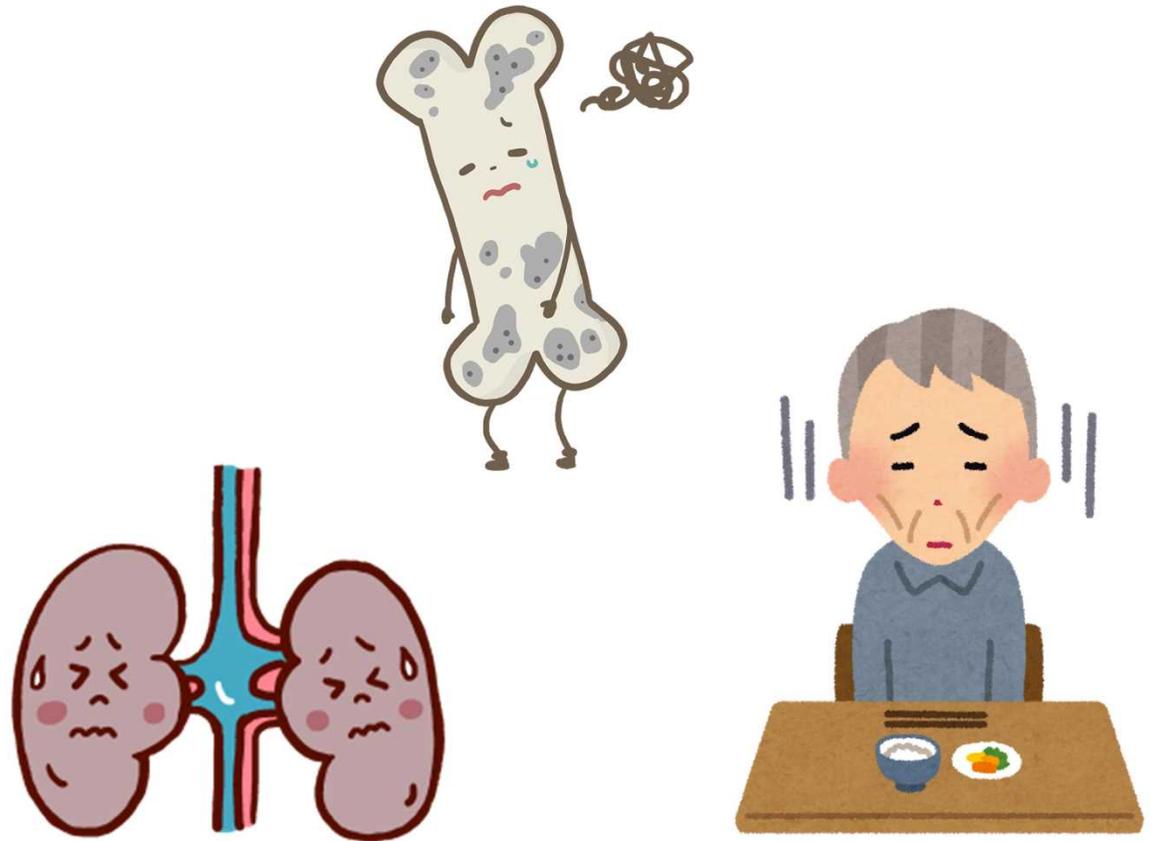
## 1、高齢者にとっての大豆の有効性

加齢に伴い訪れやすい症状、疾患があります。

①骨粗鬆症

②低栄養

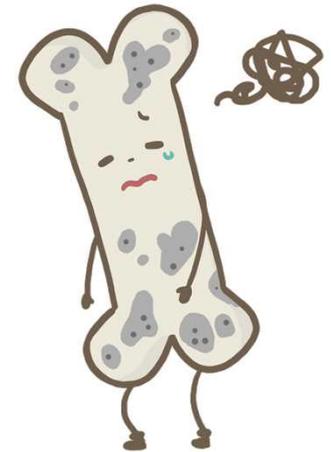
③腎臓病



# ①骨粗鬆症

こつそしょうしょう

骨密度測定で70%以下なら骨粗鬆症。70~80%なら予備群と診断



年をとってからの骨折 → 寝たきり

→ 活動の停止 → 筋肉量減少

♥ 女性：閉経後を境に急激に骨密度低下！

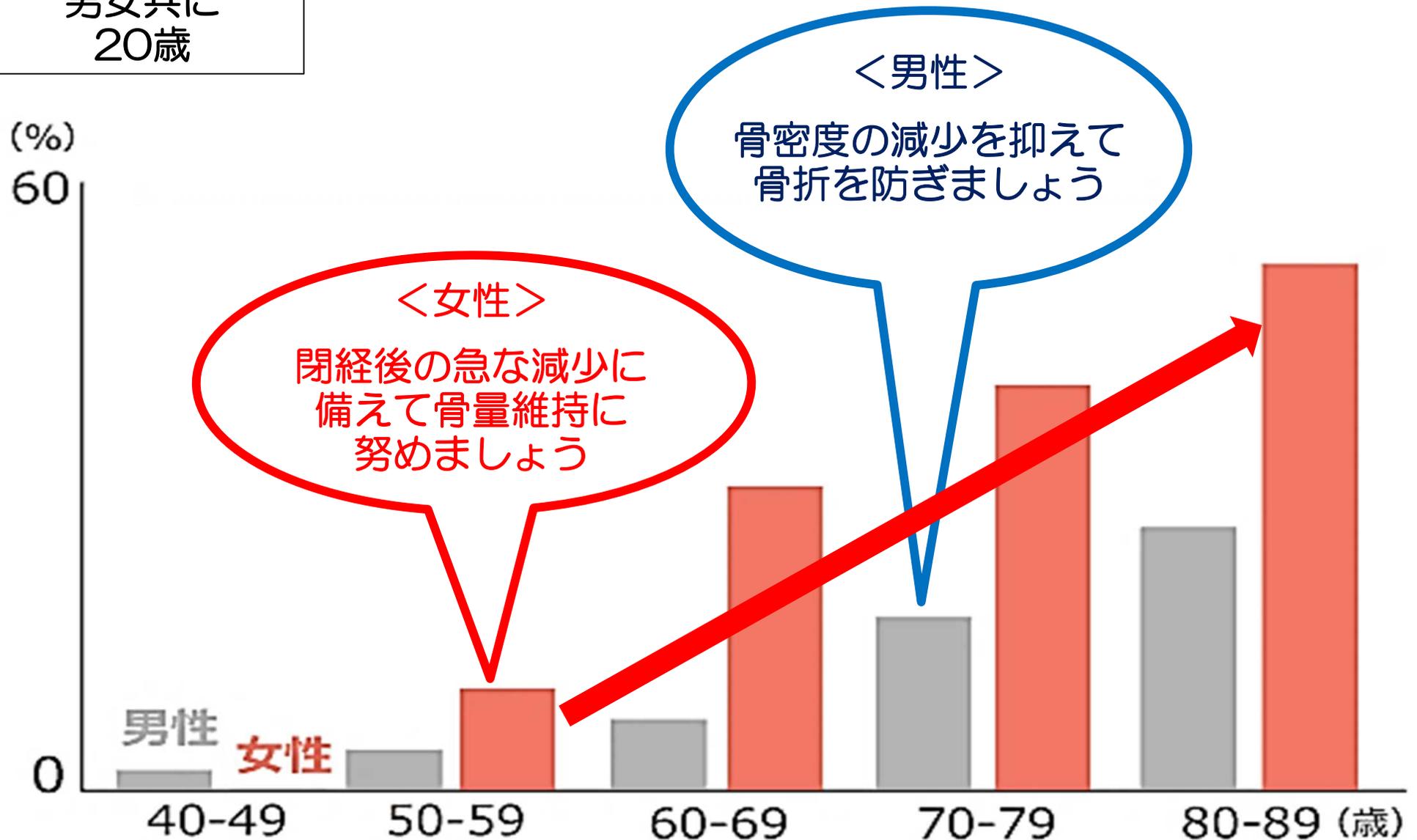
♠ 男性：病気、内服薬が要因で発症！

アルコール依存症、慢性閉塞性肺疾患、胃腸疾患 など

抗うつ剤、抗けいれん薬 など

骨密度の  
ピーク  
男女共に  
20歳

# 骨粗しょう症有症率の年代別推移



出典：『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン』（日本骨粗鬆症学会）2019年03月12日更新

## ②低栄養

ていせいよう



### <要因>

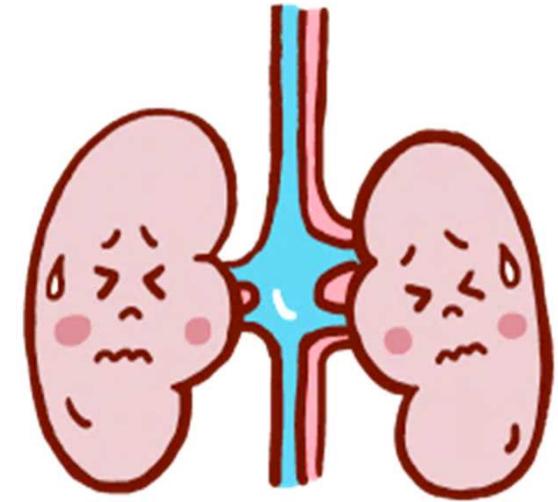
- 食べ方の偏り (好きな・食べやすいものを選ぶ)
- 食べない、飲まない (トイレに行きたくない、お腹が減らない)
- 飲み込み不良 (嚥下 (えんげ) 不良・障害)
- 活動の減少 (運動と栄養の重要な関係)

低栄養になると、**フレイル (虚弱体質)** を招き、免疫力も低下、  
床ずれ (褥瘡じょくそう) 発症、持病の悪化、

**サルコペニア (全身の筋力低下→筋肉は全身にある)**

# ③腎臓病

じんぞうびょう



## <要因>

- 塩分の多い食事の習慣
- 水分をこまめにとらない慢性の脱水
- 高たんぱく食の長期継続による影響
- 肥満の放置      • 運動不足      • 喫煙
- 糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中  
高尿酸血症 等の生活習慣病の放置

## ④その他にも

糖尿病、心疾患、肺疾患、肥満 など

高齢になるにつれて、

**疾患の重複** をきたしやすいく。

# 高齢者の栄養改善

どうしたら健康を取り戻せるか  
どんな食事がいいのか

- 食べやすい（形態・量・頻度）
- 消化が良い
- 親しみのある素材
- おいしい
- 調理がラク
- マンネリ化しない
- 十分なたんぱく質
- 栄養素の充実
- 健全な排せつを促す

# そこで「大豆」！の出番

- 良質なたんぱく源
- 良質な脂質
- イソフラボン
- ビタミン
- 鉄分    • カルシウム
- 食物繊維



# 大豆は 栄養成分の宝庫！

- 良質なたんぱく源 → アミノ酸スコアが高い  
筋肉の源！
- 良質な脂質 → オレイン酸、リノール酸、 $\alpha$ リノレン酸  
血管を強くする！
- イソフラボン → 女性ホルモンに似た働き（エストロゲン）  
骨の生まれ変わりを促進！
- ビタミン → 水溶性ビタミンが豊富  
神経伝達物質の材料！
- 鉄分、カルシウム、食物繊維 も豊富



## 高齢者の栄養改善

食べやすい：豆腐・湯葉・枝豆・きなこ

調理がラク：豆腐・湯葉・おから

消化が良い：豆腐・湯葉・豆乳・きなこ

マンネリ化しない：加工品たくさん！行事食！

親しみのある素材：豆腐・味噌、醤油、納豆、油揚げ

おいしい：和洋中に活躍、デザートにも！

栄養素の充実：主にも副にもなるすぐれもの  
高たんぱく質、低カロリー

多方面で活躍：茶、サプリメント



## 2、高齢者になる前にもっと「大豆」を！

～ 健康へのギアチェンジは早いうちから ～

年を取ってからあわてて大豆をとるのではなく  
予防の観点からも、若いうちから  
大豆を摂る習慣をつければ！先は明るい？

老・若・男・女

どんな商品・料理

だと続けてとれる？



★「大豆」を使ったメニューアラカルト（SGグループ）

# クラフティー

高野豆腐粉  
+  
絹豆腐  
+  
豆乳  
+  
卵、砂糖



★「大豆」を使ったメニューアラカルト（SGグループ）

## まめしとぎ



このおやつは  
よく噛むメニュー！

★「大豆」を使ったメニューアラカルト（SGグループ）

## 豆乳スープ

・鍋



★「大豆」を使ったメニューアラカルト（SGグループ）

## お豆ごはん



★「大豆」を使ったメニューアラカルト（SGグループ）

## おから・大豆のサラダ

和洋中イタリアン



★「大豆」を使ったメニューアラカルト（SGグループ）

豆カレー

シチュー



★「大豆」を使ったメニューアラカルト おまけ

おから

ドーナツ



アディポネクチンが増える！おからコーヒー！



これからの  
「大豆」の幅広い活用と  
健康寿命の延伸に  
私たち栄養士も  
お役に立てれば幸いです。

ご清聴ありがとうございました。

