

F

成人期栄養



1 生理的特性

ここで述べる成人期とは、20～64歳までの年齢を対象とする。成人期の前半は肉体的に充実し、生涯のうちで最も活動的な年代である。就労、結婚、出産など生活の転機もある。生活全般が社会生活によって規制され、生活習慣、ライフスタイルの影響を受けやすい。また、運動不足、睡眠不足、ストレス過剰に加え、食事の規則性なども損なわれやすい。後半は肉体的に衰えがみられるものの、円熟した判断力や指導力により、社会的にも家庭においても重要な位置を占め、安定した生活を営むことができる。しかし、加齢とともに、不適切な食生活や生活習慣により、肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病など、生活習慣病の発症も多くなる。

(1) 身体機能の変化

30歳ころから、すべての臓器に機能低下の傾向がみられる。呼吸器、循環器系は加齢の影響が大きい(図2-F-1)。基礎代謝基準値と基礎代謝量は加齢に伴い減少するが、発育期の変化に比べてその減少幅は少ない。成人期の後半は、閉眼片足立ちの平衡感覚や腕立て伏せなどの筋力が著しく衰え、体力の低下、疲労回復の遅れを自覚する(図2-F-2)。加齢に伴い糖代謝や脂質代謝なども低下する。女性は妊娠、分娩を体験し、やがて更年期を迎え、心身の不調を訴えるようになる。

更年期(閉経期)栄養 (p.162 参照)。

(2) 生活習慣上の問題

成人期は、仕事中心の不規則な生活による運動不足、睡眠不足、精神的なストレス、喫煙、飲酒など、健康を脅かす要因が増加しやすい。さらに、核家族化、女性の就労の増加、外食産業・食品産業の発展により不規則な食事時間、外食・欠食の増加、単

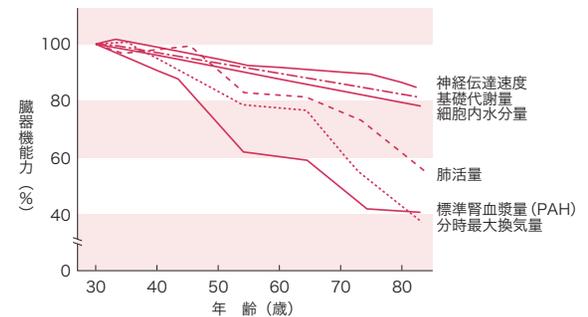


図2-F-1 諸生理機能の推移 (30歳を100%として)
(江澤郁子 編:成人期の栄養, Nブックス応用栄養学, 建邦社, p.91, 2003)

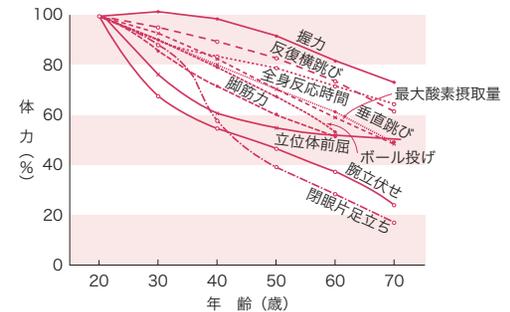


図2-F-2 体力の加齢変化
(池上, 松井, 1993)

身赴任などから生活習慣上の問題がみられる時期でもある。

このような不適切な食生活の状態をつづけることにより、健康を害している人が増加する。生活形態の変化に伴い多様化した食生活の改善は大切であり、健康な高齢期を迎えるためにも適正な栄養管理が必要となる。2008年から医療保険を運営する機関に、メタボリックシンドロームの概念を取り入れた生活習慣病予防を目的とした特定健診(糖尿病などの生活習慣病に関する健康診査)、特定保健指導(特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導)の実施が義務づけられた。これに伴い、40歳代からは特定健診・特定保健指導を受け、つねに健康生活の自己管理を心がける (p.18, エイジングに伴う生活習慣病の対応参照)。