

BMI(Body Mass Index)とは

BMIとは：体重÷身長×身長

私を例にとれば $56\text{kg} \div 1.6\text{m} \times 1.6\text{m} = 22\text{kg/m}^2$

BMI:

20~25であれば良好、20以下は不良、25以上はメタボリックである。

20以下の方は65歳以上で16.7%、80~84歳で20.2%、85歳で29%、

85歳以上で36%となる。BMIが20以下は低栄養の結果であり、

低栄養→サルコペニア→フレイルとなる。たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの5大栄養素をバランス良くとらなければならない。とくに適正なたんぱく質(肉、卵、魚、乳製品など)の摂取が必要である。

高齢者が食欲不振になり、低栄養になり、筋肉量が低下する。また、免疫力、気力、骨量なども低下し、その結果上記のような負のスパイラルを生じる。

骨密度とは

骨量÷体積(g/cm^3)、カルシウム、ミネラル、骨量がどれだけ含まれているかを示す値である。

女性は閉経を迎える50歳前後から骨密度は大きく低下する。ほっておくと腰や背中が曲がり、転倒、骨折などがおこり、健康リスクが高くなる。

骨密度を高める成分はカルシウムだけでは駄目で、たんぱく質、コラーゲンを取る必要がある。雪印メグ社ではMBP(Milk Based Protein)という骨密度を唯一高めるサプリメントを売り出している。

表1は男性と女性の年齢差による骨密度(BMD: Bone Mineral Density)の差を示している、男性、女性ともに、20代の骨密度に対し、85代のそれを比べると40~47%減少している。女性のBMDは男性に比べいずれの年齢においても低い、85歳以上になるとBMDがかなり下がり、女性の65%が骨粗鬆症になるという。男性は12%。

表1. 男 女

年齢	BMD (g/cm^3)	BMD (g/cm^3)
20~24	1.163	0.967
25~29	1.150	0.915
30~34	1.169	0.886
35~39	1.183	0.874
40~44	1.191	0.885
45~49	1.158	0.879
50~54	1.089	0.843
55~59	0.995	0.789
60~64	0.932	0.752
65~69	0.895	0.719
70~74	0.855	0.677
75~79	0.832	0.645
80~84	0.803	0.620
85~	0.754	0.569