

Q：高齢者(60歳以上)の方で、エネルギーの摂取量は多くないと考えられるのに、体重が減少しない方をみかけます。エネルギーの摂取量が同じでも、食事のバランスで体重は変化しますか。また、摂取するエネルギー量は、体重(kg)当たりどのくらいにしたらよろしいのでしょうか。

**立川** 白井先生、まず成人の場合はいかがでしょうか。

**白井** 蛋白、糖、脂質のバランスの中で、蛋白は必要量を摂るとして、糖、脂質の総エネルギー量を極力減らすことが大切で、そのバランスについて検討した研究もありますが、一定の見解はないようです。まず、総エネルギー制限をした上で、好きなものを摂ったらよいと思います。

脂肪組織は1g当たり7kcalのエネルギーを蓄えておりますから、約250gの脂肪はほぼ1日必要エネルギーの1,800kcalを持っています。したがって、例えば、10kgの体重オーバーは約40日間のエネルギーを持っているということです。したがって、40日間、糖、脂質を摂取しなくてもよいということになります。ダイエットで体力が低下すると、不安になられる人もいますが、エネルギー代謝学的には大丈夫であることをよく話すことが大切です。基礎代謝は年齢とともに低下し、

20代では1kg体重当たり35kcal、60代では1kg体重当たり20kcalといわれています。60歳以上は、かなり少なくなくてよいようです。

**立川** ありがとうございます。貴田先生、小児の場合は、いかがでしょうか。

**貴田** 小児の場合について、栄養素の配分をどのようにしたらよいかということで、お話をさせていただきます。今、6次改訂の「日本人の栄養所要量」に準拠して栄養指導をしようということになっています。それで18歳以下の小児あるいは青年をどうするかということですが、6次改訂の所要量によりますと、脂肪エネルギーを30%以下にしましょう、成人では25%以下にしましょうということになっています。しかし、18歳以下の小児や学童生徒では脂肪エネルギー比を成人より5%多くするという確たる科学的な根拠はないようです。少なくとも学童以上、特に中学生以上については、私どもは成人

と同じように25%以下とするのがよいと考えています。ご家族のなかで、両親と食事の内容を同じにするということはそれ程、難しいことではありませんので、少なくとも学童以上は25%以下になるようにということによろしいのではないかと考えています。立川先生のご意見はいかがでしょうか。

**立川** 食品中の蛋白質には脂質が共存しています。成長期における蛋白質の摂取量は抑えるわけには参りませんから、蛋白質を摂取する場合には、必然的に脂質を同時摂取することになります。そうしますと脂肪エネルギー比率を下げるためには、ポテトチップスなどの高脂肪食品への配慮をせざるを得なくなるだろうと思います。その辺も相対的に考えなければなりません。私たちの小児肥満者の経験でも脂肪エネルギー比率40%という例など、現代の子供達の脂質摂取量には問題がございます。先生のご意見はごもっともだと思います。