

次の文章を読んで、あとの問に答えよ。

日本は世界でも類を見ないスピードで高齢化が進行しており、令和5年版高齢社会白書によると2030年代後半には国民の約3人に1人が65歳以上になると予測されている¹。こうした超高齢社会においては、単に寿命を延ばすことではなく、介護を必要とせず自立して生活できる「健康寿命*」の延伸が重要な課題となっている。

高齢者の健康を脅かす要因として、筋肉量の低下による「サルコペニア**」や、心身の活力が衰える「フレイル***」が注目されている。これらは転倒や寝たきりの原因となり、医療費や介護費用の増加にもつながる。また、加齢に伴う食欲の低下や孤食、咀嚼・嚥下機能の衰えなどにより、高齢者の低栄養が深刻化しており、サルコペニアやフレイルの進行を加速させる要因となっている。一方で、健康の保持・増進には、適度な運動習慣と十分な睡眠、社会的ネットワークといった要素に加え、日常の食生活が大きく関与しており、栄養バランスの取れた食事や食習慣の改善が、健康寿命の延伸に寄与すると考えられている。

出典：

1. 令和5年版高齢社会白書（全体版）第1章高齢化の状況、

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/html/zenbun/sl1_1_1.html

（2025年8月21日閲覧）

用語説明：

* 健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」または「介護を必要とせず、自立して生活できる期間」を指し心身ともに健康で、他者の助けを借りずに生活できる年数のことを意味する。

** サルコペニアとは、加齢や疾患などに伴って筋肉量・筋力・身体機能が低下する状態を指す。

*** フレイルとは、「加齢に伴って心身の活力（筋力、認知機能、社会性など）が低下し、健康障害や要介護状態に陥りやすくなる状態」を指し、健康と要介護の間にある“移行期”のような状態を意味する。

問 食生活のあり方が高齢者の健康寿命にどのように関係するかについて、サルコペニアやフレイル、高齢者の低栄養、医療費の高騰などの社会的背景を踏まえながら、あなたの考えを600字以内で述べよ。