

加齢にともなう身体の変化

食欲が低下する。

唾液の分泌が少なくなり、
2分の1くらいに減る。

舌の味覚細胞が減る。
塩味と甘味を感じにくくなる。
濃い味付けを好むようになる。

喉の渇きに鈍くなる。
(脱水状態になりやすくなる)

膵液の分泌が低下する。
(脂肪の消化・吸収力が落ちる)

視力が衰える。

歯が弱くなる。

噛む力が若い頃の3分の1から
4分の1になる。

飲み込む力が弱くなる。
むせやすくなる。

胃の粘膜が萎縮するため、胃液の分泌が
低下する。

腸の運動能力が低下し、消化機能が衰
え、便秘がちになる。