

第4回 みつば学級の報告

- 1 日 時 令和3年8月12日(木)
午前9時30分～11時30分
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 テーマ 「健康な生活を送るために」
- 4 講 師 ○輪之内町保健センター
石川佳穂里保健師、田渡美咲管理栄養士
○明治安田生命担当者

◇ 参加者
福東校区0名 仁木校区1名 大藪校区1名 合計2名

◇ 内容等

□明治安田生命担当者
受付時の健康測定による健康指導について
カルテノスタの測定 野菜の摂取量が分かる。

□配付資料
シニアカフェ

高齢者の健康ガイド

□保健師より

低栄養予防は「元気で長生き」への道しるべ

- ・メタボ予防からフレイル予防へ

高齢期の食生活は、メタボより「低栄養」です。高齢者は低栄養でやせ過ぎの方が栄養不足になると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。

- ・フレイルを予防する食生活

①毎日3食食べる

1度にたくさん食べられない場合は3食分の食事を複数回に分けてとるようにしましょう。ひと工夫 市販のお惣菜や缶詰、レトルト食品でもOK!

②主菜(肉、魚、卵、大豆などのおかず)を毎食食べる

偏った食べ方よりも、均等に食べた方が筋肉が多く作られることが分かっています。

→たんぱく質は朝・昼・夕の3食で均等に食べることが大切です。

毎食1品は主菜をとりましょう。

③「たくさん」より「まんべんなく」食べる

毎日10の食品群を摂取すると寝たきりのリスクが低くなります。さらに、認知機能の低下リスク抑制にもつながります。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜や魚介ばかり食べるのは逆効果です。

☆シニアの健康な食生活のための合い言葉☆

「さあ、にぎやかにいただく」

→・・・の食品群の頭文字をとったもの

- ・新型コロナウイルス感染症にかからない食事の摂り方はありますか？

食事を通じて新型コロナウイルスに対する免疫を特別に高めることはできません。

特定の食品やサプリメントにより、ウイルスの感染の拡大を抑えることはできません。

- ・免疫力を高める食生活

特別なことをする必要はありません!

3つのポイントを確認しましょう！

- ①毎日3食食べる
- ②主食、主菜、副菜そろえることを心がける

主食

ごはん、パン、麺類など、体のエネルギーの源になる料理。主に炭水化物。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインとなるおかず。主にたんぱく質。

副菜

野菜、いも、海藻、きのこ、こんにやくなどが主材料のおかず。

ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源。

☆塩分や糖分の過剰摂取にご注意を！

<塩分>市販のお惣菜や保存がきく食品（漬物等）は塩分が多く含まれています。

また、品数が増えるとその分、摂取する塩分も増えます。汁物は一日一杯までにしましょう。

<糖分>

「体にいいから」といって果物をたくさん食べるのはNG。

目安は片手一杯です。また、甘いおやつも1日1回までにしましょう。

- ③楽しく食べる

ちょっとした工夫で、毎日の食事が楽しくなります。お腹を空かせるために、適度に体を動かす。「食欲がない日もこれなら」という自分の好きな食べ物や食べやすいものを用意しておく。出来合いのお惣菜やレトルト、缶詰をうまく活用し、適度に手を抜く

□保健師より

高齢期の健康ガイド

健康診断を受診する。

健康寿命をのばすフレイル予防 フレイル対策で悪循環を断ち切ろう

歩くことは元気の源 毎日の運動習慣で心も体も健康に

生きることは食べること 高齢期もしっかり食べよう

歯のケア方法を学んでいつまでも自分の歯で食べる。

活動的な生活で閉じこもりを防ごう。

転倒を予防し寝たきりにならない。

認知症の予防

充実した1日1日の積み重ねが健康長寿の秘訣

