

第4回 みつば学級の報告

- 1 日 時 令和4年8月18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
根田あかね主任保健師、田渡美咲管理栄養士

◇ 参加者

福東校区0名 仁木校区0名 大藪校区2名 合計2名
開催日の変更も影響したかもしれない。祝日の関係で8月は第3木曜日に変更

◇ 内容等

□体組成の検査と結果の見方

□保健師より

- ・平均寿命と健康寿命

健康寿命を伸ばすために

健康検査と特定健診を受ける

主な死因の構成割合

- ・フレイル予防

フレイル予防の四本柱食事・運動・口腔ケア・社会参加

□管理栄養士より 今日から始める低栄養予防

- ・なぜ低栄養に気をつけるか

やや太めの方が長生き

脳卒中、心筋梗塞の恐れ 免疫力ダウン 死亡の危険度1.9倍

認知機能に影響

- ・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。

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

☆塩分や糖分の過剰摂取にご注意を!

☆「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。

出来合いのお惣菜やレトルト、缶詰をうまく活用する。

