

健康的な食生活のポイント

1 1日3食
食べる



2 主食・主菜
副菜を揃える



3 たんぱく質を
しっかりとる



4 誰かと一緒に
食事する



佐々木栄養士からの
ワンポイントアドバイス



一緒に食生活を振り返ってみませんか？ご自身やご家族の食事について、心配なことがあればいつでもお声がけください。

相談先

保健福祉課健康推進係
☎0234-42-0147

3回の食事に「たんぱく質」を取り入れよう

特に高齢期に大切な栄養素が、筋肉や血液のもととなる「たんぱく質」です。私たちの体は1回の食事から吸収できる栄養素の量には限界があるため、1日3回の食事からさまざまな食品をとることが大切です。

実はこんなに必要！65歳以上の方の1日に必要なたんぱく質量の目安

例えば…体重50kgの人は50～60g/日のたんぱく質が必要
計算式 [1.0～1.2(g)] × 体重(kg)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

※あくまでも目安ですので、治療中の方は主治医の指示に従ってください。

1日の献立で示すとこんな感じ！

朝食



ごはん、納豆、卵焼き、みそ汁

昼食



ごはん、豚肉ソテー、酢の物、煮物

夕食



ごはん、鮭の南蛮漬け、おひたし、スープ

間食



牛乳、バナナ

自分の体重を確認していますか？



高齢期の体重減少は「筋肉の減少」を表します。自宅で体重を測定する習慣をつけ、体重の変動を確認しましょう。半年で2～3kg以上の体重減少があった場合は、主治医や健康推進係までご相談ください。

ポイント

1食抜いてしまうと、たんぱく質はもちろん、体に必要な栄養素が不足してしまいます。1回の食事で量が食べられない場合は、間食や飲み物から栄養を補いましょう。



5月23日ひょうたん島での食事の様子

食 べることは元気の源!!

み んなで食べれば心も健康!!

核家族化が進み、本町でも高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えていきます。自分の分だけだと、食事の支度が面倒になって栄養が偏ったり、食事が減ったりしていませんか。毎日三食、完璧な食生活を維持することは、なかなか難しいですが、健康的な食生活のポイントや栄養価アップのコツをご紹介しますので、参考にしてみてください。

食生活の振り返りと見直しを

健康寿命を延ばす 庄内町で今年、数え年100歳を迎える方が12人いらっしゃいます。100歳以上の方も20人以上おり、ご長寿の方が増えています。町では、できるだけ健康で長生きする「健康寿命」の延伸に取り組んでいます。健康寿命を延ばす3つの柱は「食事」「運動」「社会参加」(下の図参照)ですが、今回は「食事(栄養)」に注目してみました。

健康寿命を伸ばす3つの柱

社会参加



外出の機会を増やし、人と交流しましょう。

運動



こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

食事



多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。

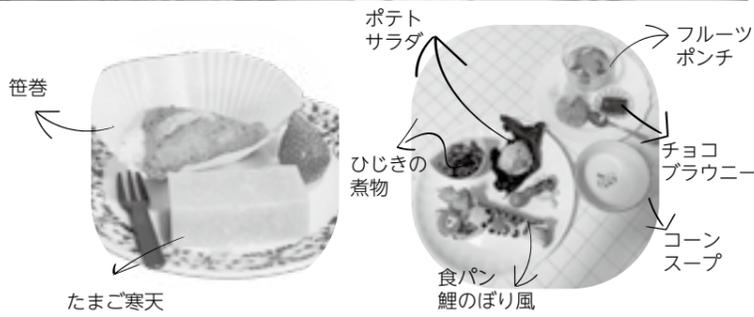


5月23日ひょうたん島に参加のみなさん

たくさん食べて たくさん出かけて たくさんつながりを

毎週木曜日に、町内から30人程度が集い、体操やゲームなど楽しく活動している「ひょうたん島」。ここではおやつや食事の提供があり、毎回とても賑やかです。

誰かと一緒に食事をする则会話が弾み、食欲が増して自然と食事量が増え、健康増進と体力維持の効果が期待できます。いつもの友達、ご近所の顔なじみに声をかけて、新しい楽しみを見つけに出かけてみませんか。



5月30日のおやつ

5月23日の食事



最年長の伊豆倉和子さん（93歳）近所の人のご馳走を持ってきてくれたり、ひょうたん島で美味しい食事をいただくのありがたいそう。人とのつながりを大事にされていることで、心と体の栄養も満たされているようです。



ひょうたん島の料理担当（右から）畠山さん、佐藤さん、高橋さん。料理はすべて手作りで、たんぱく質や野菜を多めに献立を考えると、味はもちろんのこと、季節を感じてもらえたり、目でも楽しんでもらえるよう工夫しているそうです。

～子どもから高齢者まで必見！今日からできる食事の工夫～

暑い日こそ朝食を食べよう！



気温が高い時期は、朝食の摂取が熱中症予防へつながります。食欲がないときは、ヨーグルトやバナナなど手軽に摂取できる物を利用してみましょう。朝食を食べると、脳へエネルギーが供給され勉強や仕事の効率もアップしたり、良いことがたくさんあります。

いつもの食事にちょっとの工夫で栄養価をアップ！

市販品を活用し、手間をかけずに食事の栄養価をアップできます。

冷凍食品・乾物

冷凍ほうれん草、のり、しらす干しなど



- ・麺類や汁ものの具材に
- ・ごはんや和え物に混ぜて

ビタミン
ミネラル類

缶詰

魚、焼き鳥の缶詰など

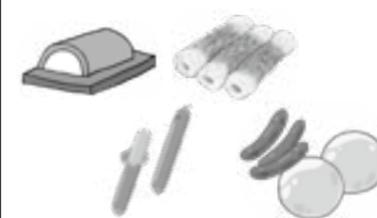


- ・ごはんや和え物に混ぜて
- ・サラダにのせて食べる調味料として

たんぱく質

練り製品・肉加工品

かまぼこ、ちくわ、魚肉ソーセージ、ハム、ウインナー



- ・おかずや間食として
- ・刻んで和え物や炒め物の具材に

たんぱく質

注意

すでに味付けがされている加工品類を利用する際は、調味料の利用を控え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

冷凍食品（惣菜）

肉団子、餃子、しゅうまい



- ・温めてそのまま1品として
- ・鍋物やスープの具材にも

たんぱく質

牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズ



- ・子ども大人も1日1回とりましょう

たんぱく質
カルシウム

人や社会とのつながりは、健康の支えになります。「ひょうたん島」の活動を支えるスタッフのみなさんは、参加者の喜ぶ顔が励みになっているとのこと。「ひょうたん島」のような場に参加したい、スタッフとしてお手伝いしてみたいという方は、いつでもご相談ください。

相談先

保健福祉課高齢者支援係

☎0234-43-0490

少しの気づきで変わる食意識。全部改善しようとするのは難しいですが、「これならできそう」を少しずつ継続することが大切です。たまには誰かと一緒に食事をするのも心身の健康につながります。健康寿命を延ばす「食」の重要性。今日から少しずつ、できることから食生活の見直しをはじめてみませんか。

できることから 少しずつ

祝 100歳 おめでとうございます

数えて100歳を迎えられた大正14年生まれの方々に、町から賀詞とお祝い金を贈呈しました。みなさんに共通することは、何でも好き嫌いなく食べてきたとのこと。その中で特に好きな食べ物をインタビューしてみました。

お名前のみのご紹介の方



佐藤 りつさん
(仲町)
何でも大好物



奥山 澄さん
(山水園)
桃



長南 銀藏さん
(山水園)
いちごとりんご



佐藤 こいとさん
(猿田町)
野菜全般

石川 とし子さん
(吹弘)

田澤 みよ子さん
(ラ・ルーナ)



五十嵐 友子さん
(山水園)
くだもの全般



日向 咲さん
(桑田)
何でも大好物



中村 安郎さん
(小出新田)
鯉の甘煮



齋藤 輝子さん
(緑町・立川)
納豆もち



奥山 きぬ子さん
(烏町)
白米



伊藤 信子さん
(西袋)
甘いお菓子