

# 食育通信

No.16

〔食育つる推進市民会議だより〕

## 〔高齢期(60歳からの食育)〕

高齢期は、子どもの自立や自身の退職などによる生活環境の大きな変化を迎え、壮年期以上に体力の低下が著しく現れ始めます。そのため、精神的に不安定になり、多くの方が疾病にかかりやすい時期です。また、高齢化が進むにつれて、一人暮らしの世帯が増加することから、精神的な不安をもったり、引きこもったりする方が出てくる傾向にあります。

## 〔健康な生活のため〕

平成20年6月健診受診者65歳以上の結果では、BMI値が高く肥満の高齢者が多いようです。通常、高齢になると咀嚼機能の衰えから少食になり、栄養のバランスが悪くなり、低栄養にな

りがちですが、市では低栄養より肥満の方が目立ちます。

高齢期は、加齢とともに基礎代謝が低くなり、それに加え運動習慣の減少や、好きなものだけ食べる偏った食生活を続けてしまい、その結果、肥満につながってしまいます。高齢者の肥満は、膝の痛みによる歩行困難や思うように体を動かせず、介護が必要となるなど、健康で健やかな生活ができなくなる原因となります。

充実した人生を過ごすために、まず自身の体重を管理し、生活習慣をもう一度見直してみましよう。

## BMI(体格指数)

肥満度を示す数字です。数字が、18.5〜25未満が標準値とされ、それ以上になると肥満になります。

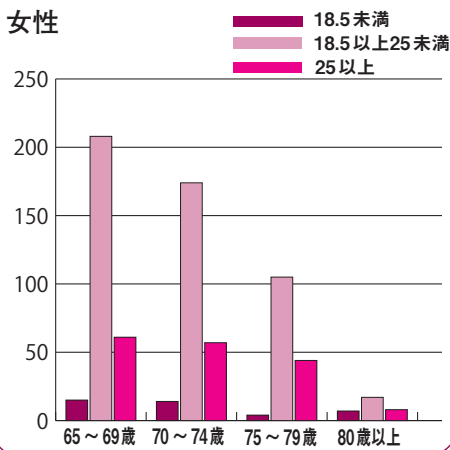
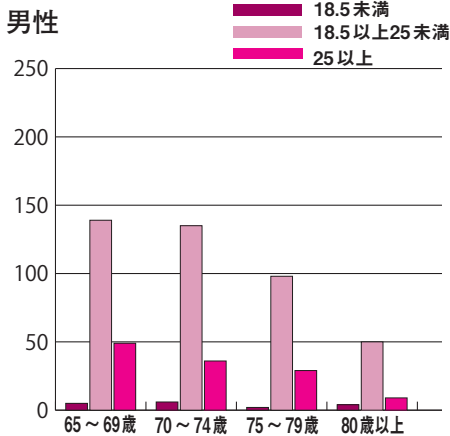
## BMI

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 基礎代謝

何もせずじっとしていても生命を維持するために必要な活動エネルギー

BMI値の診断結果  
(平成20年6月健診結果より)



1 (心臓が動いたり、呼吸したりするエネルギー)は、70歳以上の男性で通常1,230キロカロリー、女性では1,030キロカロリーとされています。

心と身体の健康のため、「食事」をもっと楽しみましよう!



## 〔健康長寿〕の8か条

- 動物性たんぱく質を十分に取らましよう。
- 低栄養は、免疫力の低下や基礎代謝異常を引き起こします。
- 1日1〜2品は油脂類を使った料理を取りましよう。
- 適度な油は排便の潤滑油です。
- 噛む力を維持しましよう。
- 咀嚼運動は脳にも刺激を与えます。
- こまめに水分補給しましよう。
- 加齢によりのどの渴きに鈍感になり、脱水状態となる危険があります。
- 1日3食きちんと食べましよう。
- 規則正しい生活が大切です。
- 食欲がない時はおかずを優先しましよう。
- 色々な栄養素を取り入れましよう。
- 牛乳や乳製品を取りましよう。
- ※骨粗しょう症や便秘を予防しましよう。
- 楽しみながら歩く習慣をつくりましよう。
- ※運動不足は、筋力の衰えを助長します。

## 〔「孤食」と「固食」〕

〔孤食〕 ひとり暮らしの方や、家族とは別に一人で食べる食事(孤食)は、欠食したり、菓子やインスタント食品、お弁当で簡単な食事になりがちです。また、自分の好きなものばかり食べ(固食)、栄養の偏りが心配です。「自分のため」おいしくて身体によい料理を作り、充実した食生活を送りましよう。

- 季節を食事に取り入れましよう。
- 郷土料理、伝統食も加えましよう。
- 市販食品にひと工夫してみましよう。
- 乾物や缶詰を上手に活用しましよう。
- 多めに作り食品名、日付が分かるようにして冷凍を活用しましよう。

食生活改善推進員会からお知らせ

「ヘルスサポーター21養成講習会」

参加者募集

自分の体をもう一度見直し、問題点を見出して日常生活の中で健康づくりを実践します。自分自身の健康をしっかり定着できる人になれるよう、食生活推進員がお手伝いをします。ぜひ、ご参加ください。

応募締切日 1月14日(木)

講習会

日時 1月28日(木)

午前10時〜午後3時

場所 いきいきプラザ都留 3階

費用 無料

申込先 いきいきプラザ都留内

健康推進課  
☎(46)5113