

# 『元気で長生き』のための食事・美味しくシッカリ食べる！

◎今の飽食(腹一杯・たらふく食べる)日本で、チョット信じられないかもしれないかもしれませんが、高齢者(お年より)を調べた結果、7割以上が低栄養・栄養失調と分かりました。これは、高齢者は食べる量が少なくなったり、『粗食(油っこい物を食べず、主に野菜を食べる)の方が長生き』、『痩せた方が健康に良い』などと思ひ込み、肉や油脂類などを余り食べない人がいるためです。こんな人は毎日、食べていても、栄養が偏り・低栄養になります。

●低栄養による悪影響  
低栄養の状態が続くと、知らず知らずの間に筋肉の力や体力・免疫(発病しにくくなる)の働きなどが低下し、『歩くのが遅い』『元気が無くなる』『風邪などの病気が移り易くなる』など、体が弱くなります。が、本人は低栄養に気付かないことが多いのです。

■急に体重が減ったり、体格指数BMI(体重(kg)÷身長(m)×身長(m))が18以下の時は、低栄養を疑って、食事内容を見直すことが必要です。  
★栄養の中で、特に高齢者に不足しているのが肉・魚・卵・乳製品などに多く含まれる動物性タンパク質です。高齢者の中には若い頃、メタボやコレステロール上昇が原因の動脈硬化を防ぐために、肉などは余り食べないようにしている人が多いと考えられます。人体の約20割はタンパク質で、酵素タンパク質などは健康を保つために重要な働きをしています。

※動物性タンパク質を多く食べている人ほど、血液中のタンパク質が多く、様々な病気の予防・回復に有効であり、元気で長生きするとの調査結果があります。動物性タンパク質を多く食べると、健康寿命が延びます。

保つために重要な働きをしています。

## H.26年3月、願成寺

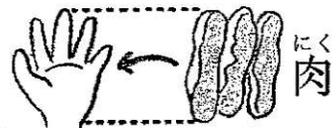
# “元気で長生き”のための食事のポイント

食事は生きる力の源(みなもと)です。健康な生活を送るために高齢者が気をつけたい食事の注意点は次の通りです。

①動物性たんぱく質をとる  
肉、魚、卵、牛乳、乳製品などの動物性たんぱく質を、毎日意識してとりましょう。「年をとったら肉はあまり食べないほうがよい」と思ひ込んでいる人もいます。それは間違いです。肉も大切な栄養源です。1日に食べる肉と魚は1対1の割合でとりましょう。

《1日に必要な(食べるべき)量》  
たまご：1個  
牛乳：コップ1杯(200ml)  
肉・魚：各々約60g(下記)

●薄切(うすき)り肉は  
手首から指先までの手の大きさと同じくらいのものを2~3枚。



●魚の切り身(み)は  
大きさは手の掌(ひら)・厚(あつ)さは手の厚さと同じくらい。



②噛む力を維持しよう  
歯が痛んだり、義歯が合わなかったりしてしっかりと噛むことができず、食事が楽しめないだけでなく、十分な栄養がとれなくなります。歯科で定期的にチェックを受けて、よく噛める状態を保っておくことが大切です。

③1日3食、バランスのよい食事をとる  
食事を抜いたり、お菓子などを食事代わりにしたりすると、十分な栄養がとれません。毎日、朝、昼、夕の1日3回、規則正しい食事を心がけましょう。また、栄養バランスをとることも大切です。1日30品目以上を目標に、いろいろな食品を食べましょう。

④食欲がないときはおから食べる  
食欲がないときも、栄養をとることを考えて、少しでも食べることが大切です。そのときは好きなおからから先に食べるとよいでしょう。ご飯は残してもかまいません。

⑤家族や仲間と楽しく食卓を囲む  
家族や親しい仲間と食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事をすると、おいさが倍増し、食が進みます。ふだん一人で食べることが多い人は、積極的に会食する機会をもつとよいでしょう。

