

3/12 13:50N

阿部徳也 仮設住宅
委員会

写真資料

健康寿命を延ばす 食生活のポイント

高齢者福祉施設 宮城野の里

管理栄養士 阿部徳也

1、『健康寿命』ってどういう意味？

病気や認知症、衰弱などで要介護状態となった期間を、平均寿命から差し引いた寿命のこと。日常生活を自立して元気に過ごす期間。

2、『健康寿命』を左右する3つの年齢

(1)血管年齢

血管年齢を若く保ち、脳卒中の温床となる動脈硬化を防げば、認知症を確実に減らすことができる。

(2)骨年齢

寝たきりの2大原因は、脳卒中と骨折です。寝たきりを防ぐには、骨年齢を若く保つことが大事。

(3)腸年齢

加齢に伴い、腸内ではビフィズス菌などの善玉菌よりも、悪玉菌が優勢となり、免疫力の低下をまねき、感染症やガンなどの発症原因が高まる。

A、 塩分を控える

食塩は血管の老化を早める元凶です。

1日10g未満を目標！！

B、 動物性脂肪のとりすぎに注意。

じょうぶな血管を保つには、良質のタンパク質が必要ですが、脂肪を落として食べる工夫をしましょう。

C、 野菜たっぷり、果物どっさり

野菜と果物は、ビタミンC、E、ポリフェノールなどの抗酸化物質やカリウムの宝庫。血管を痛めつける活性酸素を除去し、血圧を下げてくれます。

野菜を1日350g以上

果物を毎日摂取することが望ましい

D、牛乳・乳製品を積極的にとる

牛乳・乳製品は良質のたんぱく質とカルシウムの重要な摂取源。

血管と骨を若く保つのに欠かせません。

牛乳・乳製品1日130g以上

E、大豆製品、魚、海草をきちんととる

大豆は良質のたんぱく質、カルシウム、イソフラボンの摂取源。

魚はEPAやタウリンが豊富です。海藻が含む水溶性植物繊維は

余分なコレステロールの吸収を妨げるほか、腸内でビフィズス菌

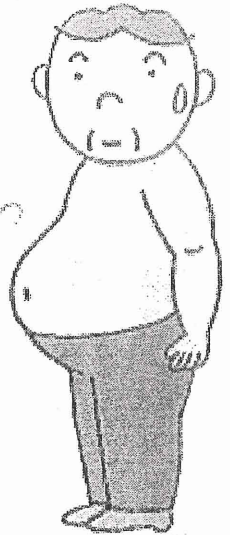
の増殖を助け、腸の若さを保ちます。

生活不活性による、メタボを防ぎましょう。

* メタボリックシンドロームってなに？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち
いずれか2つ以上をあわせもった状態

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、
高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。



* メタボリックシンドロームの予防

1に運動、2に食事・・・ストレスをためない

ストレスによって、脳の食欲中枢の働きがうまく出来なくなり、暴飲暴食に
つながり、肥満やメタボリック症候群の危険が高まる。(飲酒量も増える)

* 食生活指針

1、 食事を楽しみましょう。

- ・ 心とからだに美味しい食事を味わって食べましょう。

2、 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・ 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

3、 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・ 多様な食品を組み合わせましょう。
- ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。

4、 御飯などの穀類をしっかりと。

- ・ 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
(しかし取り過ぎは良くありません。)

5、 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

6、 食塩や脂肪は控えめに

- ・ 塩辛い食品は控えめに

在食食品、置い置き

計算してみましょう！

1 BMI (Body Mass Index) 値

$$\text{BMI} = \text{現在の体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$$

$$\boxed{} = \boxed{70} \text{ kg} \div \boxed{169} \text{ m} \div \boxed{169} \text{ m}$$

やせ : 18.5未満
 標準 : 18.5以上25.0未満
 肥満 : 25.0以上
 * 日本肥満学会判定基準

2 標準体重とは？

さまざまな研究から、BMI値が22だと最も病気が発生しにくいことがわかっています。

$$\text{標準体重} = \text{身長} \times \text{身長} \times 22$$

$$\boxed{} \text{ kg} = \boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \times 22$$

3 1日の必要エネルギーはどのくらい？

$$\text{1日の必要エネルギー} = \text{標準体重} \times ()$$

$$\boxed{} \text{ kcal} = \boxed{} \text{ kg} \times () \text{ (kcal)}$$

軽い生活強度 25~30kcal
 中等度の生活強度 30~35kcal
 重い生活強度 35~40kcal

おやつレシピ

宮城野の里 管理栄養士 阿部徳也

① 風邪を引いたときのおやつ

消化がよく身体が暖まるものを食べるようにしましょう。ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンCを多く含む食品を選びます。

* マッシュポテト (2人分)

材料 ・じゃが芋 中1個 ・牛乳 大さじ2 ・塩 少々

栄養価

86 kcal タンパク 2.1g viA 6ug B1 0.1mg C 35mg

② 低栄養の予防

毎日3食、主食と主菜をしっかり食べるのが基本です。しかし体調が悪く食欲の無いときなどの補食として、エネルギーとたんぱく質が多く含まれている食品を食べましょう。

* ヨーグルトジャム

材料 ・ヨーグルト 90g (市販) ・イチゴジャム 10g

栄養価

82Kcal タンパク 3.3g

③ 褥瘡 (床ずれ) の予防

褥瘡と栄養素の亜鉛は切っても切れない関係があります。タンパク質は身体の中で単独では仕事(代謝)が出来ません。体内でタンパク質と亜鉛がくっついて、皮膚などを作ります。亜鉛の他にビタミンC、Eやミネラルの摂取が欠かせません。

* 牛乳ゼリーきな粉がけ

材料 (1人分) ・牛乳 100ml 砂糖 3g ゼラチン 1.5g

水 10ml 黒砂糖 3g きな粉 2g

栄養価

94 Kcal タンパク 3.8g 亜鉛 0.07mg ViC 1mg ViE 0.1mg

スーパーのお惣菜やコンビニ弁当の上手な利用法

* スーパーのお惣菜の特徴

- 1) スーパーのお惣菜はコロッケや鶏の唐揚など、脂肪や塩分の多く含む料理が多い。食物繊維を含む野菜類などが取りにくい。
- 2) 材料を購入して作るよりも、金額が割高なものが多い。

* お惣菜を利用する際のポイント

- 1) 毎日、同じ素材、調理法（揚げ物）の料理を食べ続けたりせず、色々な料理を組み合わせる。
- 2) 原材料や添加物、消費期限、保存方法を確認する。
- 3) 少なくとも1品は手作りの料理を加える（野菜料理）

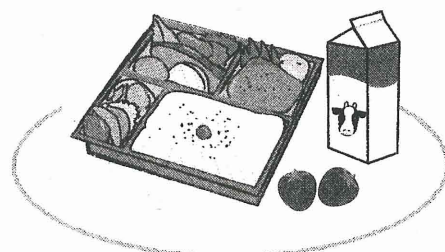
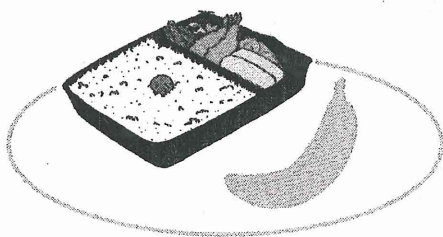
* コンビニ弁当の特徴

- 1) カロリーが多い。（500kCalから800kCal位）
 - ・カロリーの少ない弁当・・・御飯を炒めた料理が多く、おかずが少ない
 - ・カロリーの多い弁当・・・トンカツや鶏肉の唐揚など揚げ物が多い。副菜の量が少ない。
- 2) 脂肪・塩分を多く含まれている弁当が多い。
- 3) 野菜が少ない。ビタミンやミネラルの栄養が少ない。

* コンビニ弁当を利用する際のポイント

コンビニの弁当などはエネルギー量や脂肪・塩分が多いけど、ビタミンやミネラルが少量です。お腹が満腹になっても、栄養は満たされていません。

- 1) 弁当だけで済ませず、牛乳・乳製品、果物をプラスして食べましょう。
- 2) 御飯や揚げ物のおかずは全部食べずに残すことをお勧めします。
- 3) 弁当に付いてくる、パックのソースやマヨネーズは全部かけない



仮設住宅食事調査

宮城野の里 食養部

食事調査にご協力ください。

男性 女性 歳

1、 家族構成を教えてください

独り暮らし 夫婦世帯 家族と同居

2、 毎日食事を3食、食べていますか？

イ) 3食食べている ロ) たまに2食の日がある ハ) 毎日2食

3、 コンビニやスーパーなどで弁当やお惣菜を購入しますか？

イ) 週 1～2回購入 ロ) 週 3～4回購入 ハ) ほぼ毎日購入

ニ) 購入しない

(例えばどんな物を購入していますか？)

4、 1日1回はご自分で(家族の方が)、料理を作りますか？

イ) 週 1～2回調理 ロ) 週 3～4回調理 ハ) 毎日作る

ニ) 作らない

5、 食生活でお困りになっていることはありますか？

(例えば、近くに店が無い。調理器が以前と違って使いづらいなど)

6、 震災前と仮設住宅での、食生活に変化はありますか？

(例えば、震災前は自分の畑で野菜が取れたけど、今は購入している。など)