



元気で長生きを実現する食生活

老化予防を目指した食生活指針

健康長寿医療センターでは、毎日の食生活が高齢者の老化予防に大きく関係することを知り、老化しない頭と身体をつくる「食生活指針」を14項目にまとめました。

- * 食事は一日3回バランスよくとり欠食しない。
- * 動物性たんぱく質を十分にとる
- * 肉と魚は1対1でとり、魚に偏らない
- * 肉は様々な種類や部位を食べるようにする
- * 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- * 牛乳は毎日200ml以上飲むようにする
- * 緑黄色野菜や根菜はたくさんの種類を食べる
- * 食欲がない時はおかずを先に食べご飯を残す
- * 調味料を上手に使いおいしく食べる
- * 食材の調理法や保存法を覚える
- * 和風、洋風、中華など、様々な料理をつくる
- * 家族や友人と会食する機会を増やす
- * 噛む力を維持するため義歯の点検をする
- * 健康情報を積極的に取り入れる

(東京都健康長寿医療センター研究所)

健康な食生活を送るには？

14項目の最初にあるように欠食をしないで3食しっかり食べることは低栄養の予防になります。とくに、朝食は一日の活動源になりますので必ず食べる習慣をつけましょう。パンと牛乳などの簡単なメニューでなく、和食やスープ、サラダなど野菜も取り入れたメニューを、食事バランスガイドを参考に工夫してください。

また、好きなものばかり食べたり、簡単食にしないことです。インスタント食品、レトルト食品、市販のお惣菜を利用する時は、野菜や肉などを1~2品プラスして不足しがちな野菜やたんぱく質を補いましょう。外食をとるときは定食などがお勧めです。

いろいろな食品を、さまざまな調理法によりできれば自分で作って食べることが健康づくりに通じます。太っている人は間食や主食のとりすぎに気をつけ、やせ気味の方は食事量が少量にならないようにしましょう。

塩分は控えめに

加齢に伴い味覚が衰えてくるため、濃い味付けになりがちです。とくに、塩分のとり過ぎは血圧を上げ、糖尿病の原因にもなります。厚生労働省が勧めている一日の塩分摂取量は、男性9g、女性7.5gですが、なるべく10g以下に抑えることが大切です。ただし、すべての料理を薄味にすると、食欲が低下することがありますので、「1品を濃い味にする」、「ネギやショウガ、大葉などの香味野菜や香辛料でアクセントをつける」、「旨みの濃いだし汁やポン酢、レモンを使う」などの工夫して、塩分をとりすぎないようにしましょう。

外出の機会を増やそう

使わない機能は衰えていきます、高齢期になって家に閉じこもることが多いと足腰が弱り、頭も固くなってしまいます。さらに会話がなくなり好奇心もなくなると認知症にもなりかねません。積極的に外に出る機会をつくり、身体と脳を活性化させましょう。買い物や通院、ボランティアや趣味の会参加でも何でもいいのです。外に出て刺激を受けることが大切です。

外に出ると不思議と食欲も増してきます。仲間との会食の機会も増え、生きる意欲も増えます。ますます元気になるという訳です。

豊かに食べて豊かに生きよう

「あと何回、こんなおいしいご飯が食べられるのかね」と我が家の夕食時に主人が言います。毎日「今日もご飯がおいしかった」と言える、健康長寿を目指したいと思います。豊かに食べて豊かに生きることは、何より幸せなことだと思います。(Y)

