



元気なからだをつくろう

平成18年度より介護保険法が改正され、「予防」に重点が置かれるようになりました。これは高齢者が可能な限り自宅で生活し続けられるよう、介護が必要となるのを未然に防ぐためです。要介護の原因は、脳卒中などの脳血管の病気とともに、栄養状態の悪化や骨折などによる生活機能の低下、環境変化をきっかけとした閉じこもり・うつなどとされています。

誰しも健康であり続けたいと願うもの。食事・運動・生活の3つの習慣を見直してみませんか。

食事編

きちんと食べよう

偏った食事になっていませんか

健康な体づくりには、バランスの取れた食生活が大切です。あなたの食生活はいかがでしょうか。

Q1 一日三食欠かさず食べていますか？

お腹がすいていない、用意するのが面倒という理由で食事を抜いてしまうと、栄養の足りない状態、低栄養になることがあります。低栄養になると抵抗力が低下して病気になるやすくなったり、筋力が弱まるなどの老化を加速させたりします。一日三食規則正しく食べましょう。

Q2 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)を毎日取っていますか？

加齢に伴い骨粗しょう症が進むと骨折しやすく、なかなか完治せず寝たきりの状態になった場合には、認知症を招く確率が高くなります。乳製品には骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。このほか、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜、切り干し大根、ひじきなどお薦めです。

Q3 卵、魚、肉などタンパク質食品のいずれかを毎食食べていますか？

これらの食品は強い体をつくるスタミナ源になります。ぜひ、取りましよう。

Q4 野菜、海藻、果物をよく食べますか？

これらの食品に含まれるビタミンCは老化防止、ミネラルであるカリウムは高血圧の予防に役立ち、繊維質は便秘を防止します。また、緑黄色野菜はがんの予防に効果があるとされています。

Q5 食事は薄味ですか？

食塩の取り過ぎは脳出血などを引き起こす高血圧の原因になるともいわれています。高齢になると味覚が低下し、濃い味付けを好む傾向があるので、注意が必要です。食塩は一日10グラム未満に、減塩が必要な方は6〜8グラムに抑えましょう。



▲西保健センター主催で昨年行われた「男の楽々クッキング」の様子。開催時は広報さっぼろで案内する予定です。

西保健センターでも食生活を応援しています

■ヘルシーメニュー

健康に配慮した昼食メニュー(1食490円)を作成し、西区役所食堂で毎月第1・3・4水曜日(祝日の場合は日程が変更されます)に30食限定で提供しています。

■食生活改善推進員養成講座

食を通しての健康づくりを地域に広めるボランティア「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する講座を開催しています。

Q6 家族や仲間と一緒に食卓を囲んでいますか？

楽しく食卓を囲むことは、食欲増進につながりますし、コミュニケーションを図るのに最適です。

Q7 食事を自分で作ることはありますか？

料理を作ることで食べる楽しさが増します。また、献立を考えること、買い物に行くと人と触れ合うこと、包丁を握るなど手を動かすことは脳の活性化に大変役立ちます。普段食事を作らない方もたまに料理してみてはいかがでしょう。

詳細 西保健センター TEL(621)4241