

高齢者の増加に伴い、栄養面の不安が指摘されています。高齢世代にとって、栄養の質、量ともに改善することが老化を遅らせて元気に長生きするポイントとなります。ではどんなところに注意したらいいのでしょうか。

1：一日3食バランスをよくとり、欠食はさける

いろいろな食品を朝、昼、晩の献立にすることで、栄養バランスが自然にとれてきます。欠食すると、からだの栄養状態が低下し、栄養失調が進みます。「からだのタンパク質がどんどん抜けていく」そんなイメージなのです。また、食事は、水分補給の役割もありますので、脱水の原因ともなります。

2：動物性たんぱく質を十分に摂取する

魚と肉の摂取は1:1の割合にし、肉の種類も偏らないようにしましょう。炒め物や揚げ物などの、油を使った料理も取り入れ、油脂類の摂取も不足しないように注意も必要です。また、食欲がないときには、ご飯は残しても、主菜・副菜（おかず）を優先して食べるようにして、たんぱく質と脂肪を優先して摂るようにしましょう。

3：牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする

牛乳には、体に必要な動物性たんぱく質のほか、認知機能の低下を防ぐのに大切なビタミンB12も含まれています。

4：緑黄色野菜や根菜類も積極的に摂るように心がけましょう。

高齢者の老化を遅らせるための食生活指針

5：調味料を上手に使っておいしく食べる

老化に伴い、嗅覚（におい）や味覚が鈍感になります。過度な減塩による薄味は、美味しさを感じない味気ない食事となってしまう、食生活全体を萎縮させてしまいます。調味料をうまく使い美味しさを感じて食欲が促されるよう工夫することが求められています。食事も、和洋中をうまく組み合わせ、だし、香り野菜、香辛料、薬味、調味料などを上手に使いましょう。

6：食材を自分で購入し食事をつくる

老化により歩行能力が低下し始めるシニア世代には、「買い物環境」の問題がでてきています。「買い物」という行為は日頃何気なく行っている行動ですが、実は高次の生活機能です。

作る料理を選び→食品を吟味し→購入する。この行為自体は、創作と探索の活動であり、「知的能動性」の能力です。そして調理は、包丁を使い、まな板などの用具を活用して行う「手段的自立」の能力なのです。この食の一連の営みは、生涯「自立」が求められています。

7：会食の機会を豊富につくる

一人でぼそぼそと食べるよりも、家族や気の置けない友人と楽しく、わいわいと食卓を囲む方が、食事はだんぜん美味しくなります。

8：かむ力を維持する

適度な歯ごたえのある料理を取り入れましょう。柔らかい食べ物ばかり食べていると、噛む力が衰えてしまいます。よく噛むことは食べ物の消化吸収をよくするだけでなく、脳への刺激となって思考力や記憶力のアップにつながります。また、唾液の分泌は口腔をきれいにする働きもあります。義歯の定期的な点検も重要です。



健康高齢者 12 か条

- (1) 健康的な生活習慣を実践している
- (2) 身体的、精神的、社会的に活動的な生活をしている
- (3) 生きがい感や生活満足度が高く、長生きへの意欲が高い
 1. 食事は一日三回規則正しく
 2. よくかんで食べる
 3. 野菜、くだものなど食物繊維をよく取る
 4. お茶をよく飲む
 5. タバコは吸わない
 6. かかりつけ医を持っている
 7. 自立心が強い
 8. 気分転換のための活動をしている
 9. 新聞をよく読む
 10. テレビをよく見る
 11. 外出をすることが多い
 12. 昼寝・起床時刻が規則的



第6期生募集中

看護学科 40名（男女）

「学び続ける力と想像力を豊かに、

この地で その人らしさを支える仕事を・・・」

おかげさまで、2期生卒業生全員が国家試験に合格し、

約70%の方が、北毛地区の医療機関に就職されました

一般入試 願書受付期間：平成28年12月5日～21日

試験日 1次試験（筆記）：平成29年1月7日（土）

2次試験（面接）：平成29年1月21日（土）

（1次試験合格者のみ）



各種奨学金制度（群馬県看護師等修学金・日本学生支援機構奨学金制度・渋川市看護師修学資金
北毛地域の医療機関奨学金）などもございます。

詳しくは、下記HPもしくは学校まで直接お問い合わせください

渋川看護専門学校 <http://www.shibukawakango.ac.jp/>

〒377-0027 群馬県渋川市金井356

TEL（月～金曜日9：00～17：00（祝祭日を除く）） 0279-20-1174

E-mail info@shibukawakango.ac.jp

☆編集後記☆

年2回（4月・11月）発行いたします。

地区内住民の皆様に、適切な医療情報をお届けしていきたいと考えております。

医師会からの情報提供だけでなく、皆様からのご感想・ご提案・ご要望

なんでも結構です。右記までご投稿お待ちしております。

医師会HPも、あわせてご利用ください。

（社）渋川地区医師会 渋川市金井356

Tel：0279-23-1181 Fax：0279-23-7253

HP：<http://shibukawa.gunma.med.or.jp/>

E-mail：of_shibu@mail.gunma.med.or.jp