

# すこやか大陸

42号

2009年

静岡県総合健康センター

シニア世代の食生活

健康長寿の  
秘訣は食にあり



あなたは、朝・昼・夕の  
1日3回、食事を  
していますか？



静岡県総合健康センターでは、平成11年度から県内の65歳以上の高齢者を対象に、同じ方へ3年毎の生活状況について追跡調査を行っています。その結果から、1日に3回の食事をしている人は、それ以外の人と比べ6年経っても自立している人の割合が多いことがわかりました。

食事の回数と6年後の自立

自立  
維持

1日3回

75.6%

1日2回以下または4回以上

28.9%



※「自立」は「一人で外出できる」と回答した人  
〔資料：平成11年、17年 静岡県における高齢者の生活実態調査〕

## 年をとったらおかずが大切

ごはんやめん類などの主食を中心にして食べると、エネルギーは満たしても、他の栄養素が不足しがちです。まず、食事はおかずとなる主菜から食べましょう。

## 献立は、主菜から決める

献立は、主菜を考えて、次に野菜を中心とした副菜、そして主食、汁物、デザート等を組み合わせます。

### 1 まず主菜

### 2 季節のものを

旬の食品は安価でおいしく食べられます。上手に、献立に取り入れましょう。



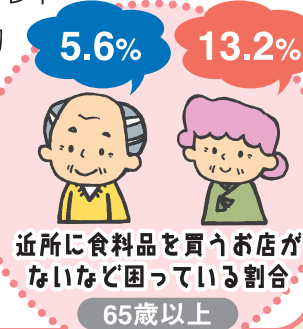
### 3 郷土色を感じる料理

県内各地の地場産品を大切に考え、献立に。



## 食材購入のコツ

店が近くになかったり、交通手段がない場合は、配達サービスをしてくれる店舗の活用を。レトルト食品や、乾物類、缶詰類、いも類等、保存のきく食材を買い置きしておく便利です。また、広告などで買い得品を確認すると経済的です。



※平成19年度「高齢者の生活と意識に関する調査(高齢者一般調査)」(静岡県)より

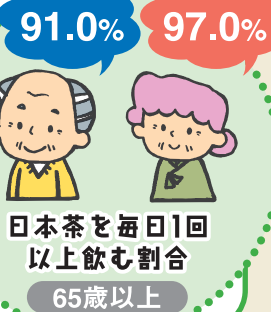
## できあいの料理のときのひと工夫

料理は手作りが理想的ですが、できあいのものでも済ませたいときもあります。この場合、牛乳、チーズ、納豆、にんじん、かぼちゃ、いも、海藻や乾物など、保存のきく素材を常備しておき、一緒に食べることで、不足しがちなビタミンやミネラルを補いましょう。

## お茶などから水分補給を

高齢になると水分をたくわえる力が衰え、脱水を招きやすく、脳梗塞等の大事に至ることも少なくありません。

水分は十分に補給することが大切です。食事には、汁ものやお茶、水気多い果物を取りましょう。



※平成15年県民健康基礎調査報告書(静岡県)より

## 便秘の予防に水分と食物繊維

野菜や果物などの食物繊維、水分、牛乳や乳製品をとることで、便を軟らかくするとよいでしょう。タイミングをはずさないように、排便時間を決めましょう。

野菜や果物などの食物繊維、水分、牛乳や乳製品をとることで、便を軟らかくするとよいでしょう。タイミングをはずさないように、排便時間を決めましょう。



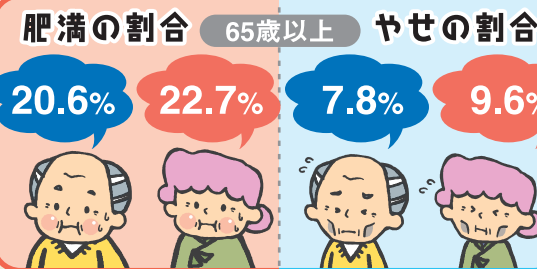
## 太り気味の人 腹八分目

満腹は、肥満のもと。少しずつ標準体重に近づけましょう!

●主菜(魚・肉・卵・大豆製品等を使った料理)は減らさないようにしましょう。

- 野菜、海藻、きのこで、かさを増やしましょう。
- 味付けは薄くしましょう。
- 揚げもの、炒めものより、蒸しもの、焼きものを選びましょう。
- 酒や甘いものを控えましょう。

普段から体重を測定し、少しずつ標準体重に近づけましょう!



※平成15年県民健康基礎調査報告書(静岡県)より

## やせ気味の人 低栄養に注意

- 胃腸が弱い場合は消化のよいものを食べましょう。
- 好きな料理を食べる頻度を多くしましょう。

- 食器や盛り付けなどの工夫で食欲がそそられます。
- おやつに、プリンやヨーグルト、果物など栄養価の高いものを食べましょう。

## そしゃくが困難な場合は...

義歯が自分に合っているか等、口腔内のチェックもしましょう!



**肉類** ひき肉や、うす切り肉を利用しましょう。

**野菜類** 繊維が多く、硬い根菜類は、「小さく切る」「つぶす」「おろす」「かくし包丁を入れる」などの工夫をしましょう。

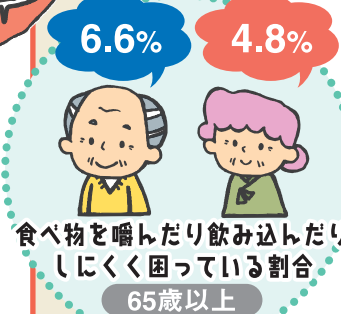
**炒め物** 野菜などの硬い部分は、下ゆでしてから炒めましょう。

**煮物** ゆっくり時間をかけて煮込む。圧力なべを使うと短時間で柔らかくなります。

**揚げ物** 衣が硬くて食べにくい場合は、揚げ煮やあんかけにしましょう。

## 飲み込みにくいときは...

- 1 たくさん口に入れず少量ずつ何回にも分けて食事をとりましょう。
- 2 軟らかく、水分の多い料理は、食べやすくなります。
- 3 魚や肉料理などは、とろみをつけたソースやあんをかけましょう。
- 4 汁物などの水分はむせやすいので、片栗粉などを用いてとろみをつけるとよいでしょう。



※平成19年度「高齢者の生活と意識に関する調査(高齢者一般調査)」(静岡県)より

高齢になると、誰でも身体機能が低下し、老化現象が現われてきます。しかし、個人差が大きく、80歳代、90歳代でも普通の日常生活を送っている人もいます。健康長寿を目指し、普段から食生活に気をつけましょう。



## 食欲が低下したときは...

こまめに身体を動かし、適度におなかをすかせることが大事です。身体を動かすと、自然に食欲がわき、食事をおいしく食べられます。一度に十分な量が食べられない場合には、少量ずつ何回かに分け「食べたい物を、食べたい時に」食べるようにしましょう。

## 食事でコミュニケーションをとろう

近隣に声をかけて、相互に持ち寄って食べる機会をもちましょう。デイケアや外食を利用することもよいでしょう。



# 健康長寿の秘訣

シニア世代の食生活のポイントを紹介します。

生活習慣病等で食事療法が必要な人は、医師等の指導に従ってください。



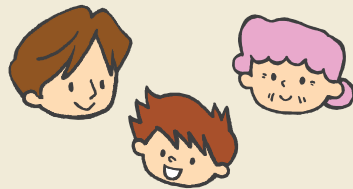
# シニア世代にとって「食べること」とは…

毎日の営みである「食べること」を通して、高齢者の自己実現(やりたいことをすること)を目指しましょう!

## 1

### 楽しみ、 生きがい、 社会参加

「食べる」場は、人と人との交流の場です。各種食事会へ参加したり、家族や友人と食事をしたり、配食サービスを利用したり、「食べること」を通してコミュニケーションをとりましょう。



## 2

### 規則的な 生活リズム



「食べること」は、献立を決める、買い物、食事の準備や後片付け、冷蔵庫をあけて食べ物を出す、電子レンジのスイッチを入れる、食器を洗う、…といった一連の生活行為を伴うものです。「食べること」を通じて生活機能の向上が期待できます。また、一日の中で、定期的に「食べること」の習慣は、生活のリズムを整えたり、食欲増進、便秘予防にもつながります。

## 3

### 栄養状態の 維持、向上



「食べること」は、生きて活動するために必要な栄養素をとることでもあり、「食べること」によって、身体の健康が維持されます。栄養状態がよい状態であれば、免疫機能が維持され、風邪などの感染症が予防されます。

参考:杉山みち子(2005) 栄養改善マニュアル

## 生きがいを感じるのは どんな時?

(複数回答あり)

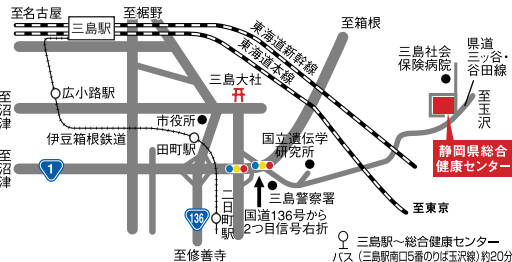


平成19年度 高齢者の生活と意識に関する調査(高齢者一般調査)(静岡県)より



施設紹介	料金(9時~12時までの場合)
体育館	1,500円(半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円(第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。  
「とれるnet」<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

## 静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010  
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/> Eメール [info@sukoyaka.or.jp](mailto:info@sukoyaka.or.jp)

### 「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054(253)5570  
FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp/>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

⇒まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

**施設予約 TEL.055(973)7000**

「不妊相談」専用ダイヤル  
毎週火・金曜日 10時~15時 **TEL.055(991)2006**