

健康長寿をめざす食生活

H29年10月
交野市健康増進課

毎日の食事は、健康的で充実した生活を送るために欠かすことのできない大切なものです。食生活が心身の機能を維持するのはもちろん“食べる”ことで、楽しく豊かな暮らしを支えていく大きな要素となります。

いつまでも健康でいきいきとした生活を続けていくために、日々の食生活を振り返ってみましょう。

まずは、下記の項目に心当たりがないかチェックしてみましょう。

守ろう！かむ力

やわらかい物ばかり食べていませんか？

歯の調子が悪いからとやわらかい物ばかり食べていると食べる食品が偏ってしまいます！



気を付けよう！栄養不足

年をとったら“粗食”でいいと思っていないですか？

食事は簡単にある物ですませてしまうとエネルギーもたんぱく質も不足がちに！！



食べよう！いろいろな食材

調理が面倒でいつも同じ物を食べていませんか？

ご飯と漬物とみそ汁だけのようない食事に なっていませんか？このような食事では、いろいろな栄養素が不足してしまいます。



守ろう！かむ力

加齢とともに歯周病やむし歯で歯を失ったり、舌や頬などのお口周りの筋力が低下したり唾液の出が悪くなったりするとかむ力や飲み込む力が落ちてきます。このような状態をそのままにしていると、食べられる食品が偏ってしまいます。しっかりかむために、まずは、歯周病や歯の欠損があれば、治療することが大切です。放っておくとますますお口の老化が進み、低栄養の原因になります。

食べやすくする工夫

1 煮る・蒸すなどの加熱調理をしましょう



2 切り方を工夫しましょう

野菜は繊維を断つような切り方で調理しましょう。

3 適度な水分を加えましょう

お粥などがおすすめです。水分を加えると、パサつかず食べやすくなります。

〈例〉



4 つなぎをいれてみましょう

食品がまとまりやすく、飲み込みやすくなります。

〈つなぎとして利用できる食品の例〉

卵 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ ゼラチン ジャガイモのすりおろし など



5 とろみをつけてみましょう

片栗粉で煮物にとろみをつけたり、あんかけにすると、むせにくくなります。

〈市販のとろみ剤を選ぶときのポイント〉

特徴が異なるため、表示を確認して使用しましょう。



6 味つけの工夫をしましょう

単調な味つけは食欲減退につながりやすくなります。

だし汁や調味料の種類を変える工夫をしましょう。



気を付けよう！栄養不足

栄養状態は、身体計測や血液検査の結果から知ることができます。1年に1回は健診などで自分の栄養状態をチェックしましょう。

食事をバランスよく食べるために、何をどれだけ食べたらよいのか、お弁当箱に詰めるように、**主食3・主菜1・副菜2**の割合で食べることでバランスのよい食事になります。

① 主食3・主菜1・副菜2の割合にする。

主食・主菜・副菜の3つの料理は、栄養面も見た目も味もバランスのよい食事をつくるための核となる料理です。

② 同じ料理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品だけ

主食・主菜・副菜がそろっていても調理法や味付けが重ならないようにしましょう。

特に油脂を多く使った料理が重なると全体として高エネルギー量になってしまいます。



③ 彩よく仕上げる

時には器にもこだわるなどし、白（ご飯・パンなど）黒（のり・わかめなど）赤（トマト・人参など）黄（卵・オレンジなど）緑（ほうれん草・小松菜など）の5色をそろえ、彩よくすることで、自然と栄養バランスもよくなります。

	料理の特徴	主材料	栄養的役割	1日量の目安
主食	食事の中心で、他の料理選択の役割を果たす	米や小麦などの穀類 	主に炭水化物を含んでおり、活動のエネルギー源となる	ご飯なら1回の食事 男性：180g、女性：150g を1日に3杯
主菜	おかずの中心となる料理	魚・肉・卵・大豆・大豆製品など 	主にたんぱく質や脂質を含んでおり、筋肉や血液などのからだをつくるもとになる	魚・肉・卵・大豆・大豆製品などを使ったおかずを1日に3皿
副菜	主食や主菜で不足する栄養面を補強し、食事の味や彩りを豊かにする	野菜・きのこ・海藻など 	主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、いろいろな機能を調節する	1日に野菜を中心にしたおかずを5皿 1日 350g なすの煮浸し ほうれん草のお浸し きんぴら ゆでブロッコリー 野菜炒め

食べよう！いろいろな食材

バランスのよい食事の覚え方で“まごはやさしい”という標語がありますが、それに不足しがちな食品をプラスして交野版“まごには（わ）やさしくにしました。

これらの食品をしっかり食べることで不足しがちな食物繊維やミネラルが摂取でき、バランスのよい食習慣につながります。

- まめ**  植物性たんぱく質と食物繊維を豊富に含み、動脈硬化予防が期待できる食品です。（大豆、枝豆、豆腐、納豆、油揚げ、きな粉、豆乳、小豆、えんどう豆 など）
- ごま**  ミネラルを豊富に含みますが、脂肪分も多いのでたくさん食べ過ぎないように、適量を心がけましょう。（白ごま、黒ごま など）
- にゅうせいひん**  カルシウムを豊富に含んでいます。骨粗しょう症の予防にもなります。（牛乳、ヨーグルト、チーズ、脱脂粉乳 など）
- わかめ**  ミネラルを豊富に含んでいます。カロリーはほとんどないので、積極的にとりたい食品です。（わかめ、昆布、ひじき、もずく、のり など）
- やさい**  ビタミンと食物繊維を豊富に含み、いろいろな疾病の予防にもなります。特に緑色の野菜をしっかり摂りましょう。（野菜全般 ※いも類は野菜には含まれません）
- さかな**  良質のたんぱく質を豊富に含みます。適量を食べることで、コレステロールを下げる働きがあります。また、小魚はカルシウムも豊富に含みます。（魚類、貝類、えびかに、いか、たこ など）
- しいたけ**  ミネラルを豊富に含んでいます。カロリーはほとんどないので、積極的にとりたい食品です。（えのき茸、しいたけ、しめじ、まいたけ など）
- くだもの**  ビタミンと食物繊維を豊富に含む食品ですが、糖分も多いので食べ過ぎないように、適量を心がけましょう。（いちご、バナナ、みかん、りんご など）

“まごにはやさしく”の食品以外にもシニア世代で不足しやすい良質のたんぱく質である肉や卵、また効率のよいエネルギー源である油脂類なども上手に摂取しましょう。

