

甲佐町オレンジ通信

令和 6 年 1 月 甲佐町地域包括支援センター

第 8 号(通巻第 88 号)

新年も免疫力を高める食生活をして
しょう。



明けましておめでとうございます。

おせち料理やお雑煮は、食べましたか？

昔は、日持ちがするおせち料理を作り、ゆっくりみんなで食べる習慣がありました。現在では、三が日でも多くのスーパーが営業していて色々な食品が店に溢れています。

さて、高齢者が長生きするには、免疫力を高める食事が大切で、食べ過ぎても食べなくても、体には良くないようです。

厚生労働省は、高齢者の健康づくりの対応として運動・食生活・人との交流を行い日々の健康の維持を促しています。

「今や、家に閉じこもっているだけでは、健康は保てませんよ。」ということです。食生活においては「3食欠かさずバランス良く食べて、規則正しい生活を心掛ける」とあります。

高齢者にとってたんぱく質は大変重要で、高齢男性では 1 日 60 グラムのたんぱく質の摂取が奨められています。

例えば、牛乳 1 杯（200ml）と卵 1 個は毎日必ず摂ることを基本とし、それらに魚か肉を 1 日 1 回食べます。

そして、ご飯 3 杯、納豆 1 パック、豆腐 3 分の 1 丁、大福もち 1 個を組み合わせると、1 日に摂っておきたいたんぱく質約 60 グラムを摂ることができます

野菜は毎食何か食べ、1 日の食事のどこかで豆、海藻、果物、牛乳を足せば、多様性のあるバランスの良い食事になるそうです。

特に、高齢期に入り、食欲が低下したら、低栄養対策へ考え方を変える必要があります。高齢期はバランスの良い食事を少しずつでも、頻回に食べることを意識していただけたらと思います。（健康長寿ネット 国立長寿医療研究センター 大塚礼先生のお話より一部引用）

特に少食の認知症の方が、「食べてない！」と言い出したら、これはチャンスと考えて、牛乳やヨーグルト、バナナなどを食間で出したりします。意外とそれで、体重が保てたりするので、「さっき食べたでしょ！」などと喧嘩する必要もなくなり、介護者側のストレスの軽減にもつながると思われます。

いつか、人間は食物を食べられなくなる時がおとずれます。その時まで、楽しく食事を楽しんでほしいものです。

甲佐町地域包括支援センターでは、6 月から月に 1 回、全 10 回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
（甲佐町役場 福祉課）
TEL 234-1114