

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 食事で「老化」を遅らせる身体づくり!

「高齢になったら粗食がいい」「健康のために野菜中心の食事がいい」と思っていませんか? そんなことはありません。40代以降、食べる量は減り始めています。食べる量が減ると体の土台となる骨と筋肉の主な成分であるたんぱく質が減少し、「身長縮み」「筋力の低下」などの「老化」が進みやすくなります。

「老化」を遅らせる身体づくりのために、たんぱく質をしっかり摂り、それを有効活用するために多種多様な食品を摂取することが大切です。

## みんなで取り組む栄養改善活動

高知市では「いきいき百歳体操」の会場にて、栄養改善活動に取り組んでいます。毎日の食習慣を確認し、たんぱく質に加え、多様性に富んだ食品を取り入れた食事を心がけてもらう取組を3か月継続していただくものです。

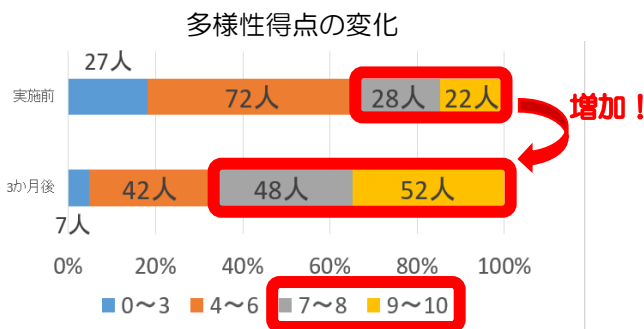
右の「10食品群チェックシート」を使用し、毎日の食事のうち、一口でも食べた項目に○をつける取組です。

	洋食グループ			乳グループ	日本食グループ			植物食品グループ			合計 ○の数を たします。
10食品群	肉類	卵 (卵黄を除く)	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品 (大豆・豆乳を除く)	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類	
食品の例	牛肉、豚肉、鶏肉、ラム等の加工品	鳥卵、うずら卵など	油、バター、マーガリンなど	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	魚、えび、かに、類、干物、佃煮、刺身、煮干しなど	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など	ほうれん草、にんじん、ブロッコリーなど	りんご、みかん、バナナ、ぶどうなど	わかめ、ひじき、のりなど	じゃがいも、さつまいも、里いもなど	
1日目											

## 取組の効果

令和4年度の取組前後の比較が可能な149人について、実施前と、3か月後の多様性得点★を比較した結果、摂取状況が改善! 老化を遅らせる多様性に富んだ食事の実践ができる人が増えました。

★多様性得点とは、10食品群において、1週間の摂取状況を「ほとんど毎日食べる」を1点、「2日に1回食べる」「週に1、2回食べる」「ほとんど食べない」を0点し、10点満点で算出したもの(7点以上が目標)



毎日の簡単なチェックで、食習慣が改善!!  
参加者のみなさんから「手軽に続けられた」「食生活の改善点分かりやすい」といった声をいただいています。

今後も老化を遅らせる『介護予防』の取組を継続していきます!