

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



「老化」を遅らせる体作りのためには食事が大切！

高齢になったら「野菜中心の食事がいい」とか「粗食でよい」と思っていないですか?? 実は…この考え方は大きな間違いです。食べる量が減ると、体の基本である骨・筋肉の主成分であるたんぱく質が減少し、「昔に比べて背が縮んだ」「転びやすくなった」などの「老化」が進みやすくなるのです。

「老化」を遅らせ、高齢になっても元気で若々しい体作りのためには、たんぱく質をしっかりと摂り、それを有効利用するために多くの種類の食品（様々な栄養素）と一緒に摂取することが必須です！

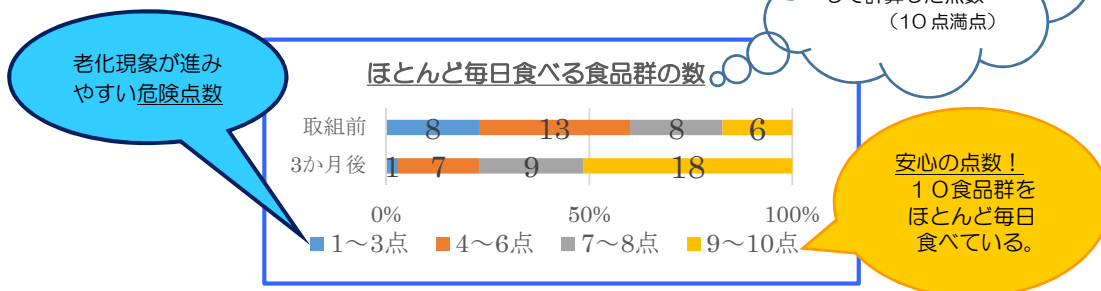
10食品群が揃った食事で「老化」を遅延

老化遅延のための食習慣改善の取組に、「いきいき百歳体操」の参加高齢者のご協力くださいました！ 日頃の食習慣を確認し、老化遅延のため、たんぱく質と共にできるだけ多種類の食品を食べるように心掛ける取組を3か月間継続していただくものです。

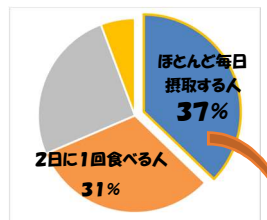
右の「10食品群チェックシート」を使い、日々の食事で摂取してほしい 10食品群（①肉類 ②魚介類 ③卵 ④大豆・大豆製品 ⑤牛乳・乳製品、⑥緑黄色野菜 ⑦海藻類 ⑧芋類 ⑨果物 ⑩油脂類）について、一口だけでも食べたら○をつける簡単な取組です。

10食品群 チェックシート											
1日の食事で10品目のうち何をとることができたかをチェックしましょう。量にかかわらず、ひと口でも食べたら○をつけます。											
食品群 (10品目)	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	乳製品	緑黄色野菜	海藻類	芋類	果物	油脂類	合計
											○の数をたします。

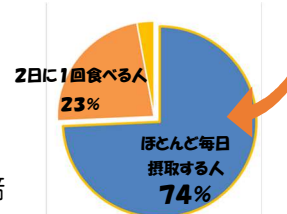
取組の効果がすごい！



肉の摂取量の変化



ほとんど毎日摂取する人が倍に！



取組の結果 …最も摂取率が低かった肉類を毎日摂取する方が倍に増え（円グラフ）、上表（ほぼ毎日食べるものを1点として、10食品群で何点取れるようになったかをチェックした結果）では、取組前に比べ「安心の点数」とされる9～10点の方が3倍になり、低い点数の方は減少しました！

簡単なチェックと「多種類の食品を食べよう」という心掛けによって、食習慣のみならず、付随して生活習慣（規則正しい生活・便秘の改善など）も良い方向に！

高齢者の皆さんが元気で自立した生活を送ることができるよう、取組を通して今後も応援していきます！