

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



現代人の食生活の落とし穴“低栄養”の対策は50代から

独居や高齢者だけの世帯になると、買い物や調理が億劫になり、食の関心が薄れ、食生活が単調になってしまふといった特徴があります。その状態が慢性化し、栄養状態が悪い”低栄養”の方が増えています。

体の栄養状態と老化の進む速度は密接に関係しており、体の基本となる骨と筋肉の主成分であるたんぱく質が減少すると、転びやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。その対策を始めるには、50代から実践するのが効果的とされています。

カギを握るのは10食品群

高知市ではフレイル（虚弱）予防の観点から、主にいきいき百歳体操会場にて、10食品群チェックシートを活用した栄養改善活動に取り組んでいます。内容はチェックシートを使い、一口でも食べたなら○をつけることを3ヶ月間継続していただく取り組みで、希望する体操会場に伺い、栄養士からの講話や面接を行っています。

		1週間後										3か月後											
		洋食グループ		乳牛	日本食グループ			植物食品グループ					洋食グループ		乳牛	日本食グループ			植物食品グループ			合計	
10食品群	10食品群	肉類	卵類	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類	合計	肉類	卵類	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類	合計
1食	1食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9
2食	2食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
3食	3食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
4食	4食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9
5食	5食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
6食	6食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8
7食	7食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	10
合計	合計	7	6	6	7	4	5	7	7	2	3	66	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	66

参加者の反応として、「たくさんの食品を摂るよう気がけるようになった」、「買う時に考えて食材を選ぶようになった」など食生活に変化に加え、「便秘が改善した」との声も聞かれています。

自分の食事習慣をチェックしてみましょう

ここ1週間の食事を思い浮かべて、次のA～Dの頻度から一つ選び記入してください。

A ほとんど毎日食べる B 2日に1回食べる C 週に1,2回食べる D ほとんど食べない

食事様式	洋食グループ			牛乳グループ	日本食グループ			植物食品グループ			10食品群の合計
	肉類	卵類	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類	
主食											
A～Dを記入してください											
①グループ別合計 (Aの数を記入)	/3			/1	/3			/3			② /10

Aの数は将来の老化の危険度を予測しています。

- ・3点以下：要注意
- ・9点以上：安心

日々の食事を振り返り、自分の傾向を知ること、偏りなく、3食きちんと食べるきっかけづくりになればと思います。今後も、多くの市民の方が元気で自立した生活を送ることができるよう、応援していきます。