

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 高齢期の健康問題の本質は「体の老化そのもの」

人は年齢を重ねるごとに筋力は少しずつ衰えていきます。敏捷性・瞬発力・バランス力が低下し、転びやすくなったり、若いときには難なくできていた身のこなしが難しくなったりします。シニア世代の多くが経験するこれらの体の変化は「病気」とは本質的に異なる「老化」によってもたらされるものです。

## 老化の原因はタンパク質不足。食事で老化を遅らせよう!

これらは、体の土台となる骨と筋肉の主な成分である「たんぱく質」が減少するために起こります。老化は誰もが逃れられない体の変化ですが、そのスピードを遅くすることはできます。老化に耐えられる体づくりの秘訣は、皆さんが毎日とる食事にあります。肉類・乳製品・卵・魚介類・大豆製品などのたんぱく質豊富な食品と、たんぱく質が効果的に体に吸収され、活用されるためにはビタミンやミネラルを摂ることも重要です。多様性に富んだ食事は、老化を遅らせ元気で自立した生活を促すことができます。

## 10 食品群チェックシートで毎日の食事を見える化

高知市では毎日の食事を見える化した10食品群チェックシートを作成しました。このチェックシートを活用することで、今日から簡単に自分の食事を確認できます。是非、ご活用ください!

10食品群	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
	肉類 (魚卵除く)	卵	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品 (めしよゆ除く)	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類	
1日目	<input type="checkbox"/>										

食品群の種類	食品例
洋食グループ	肉類 牛・豚・鶏などの獣肉、ウインナー・ハム、ベーコンなど加工品
	卵・卵製品 鶏卵、うすら卵、卵豆腐などの卵製品 ※魚卵は含まない
	油脂類 サラダ油・オリーブ油などの植物油、バター・ラードなど動物油、ショートニング、マヨネーズ、ドレッシング
乳グループ	牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
日本食グループ	魚介類 生魚、開きなどの干物、加工品、えび、たこ、かになどの魚介類全般
	大豆・大豆製品 大豆、枝豆、豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げなど大豆製品 ※みそ、しょうゆは除く
	緑黄色野菜 ほうれん草、トマト、小松菜、かぼちゃ、にんじん、にらなど、中まで色の濃い野菜
植物食品グループ	果物 果物、缶詰やドライフルーツも含む ※市販のジュースは含まない
	海藻類 ひじき、わかめ、のり、もずく、めかぶなど乾物でもよい
	芋類 じゃがいも、さつまいも、里芋、こんにやくなど、どんな種類でもよい

### <記入方法>

① 朝・昼・夕食で一口でも食べたものに【○】をつけます。

※右表のグループ別の食品例を参考にしてください

※食後に【○】をつけることで次の食事に取り入れたい食品群が見えてきます

② 【○】の合計点数を記入します。

※【○】の合計数が低いほど老化に伴う筋力の衰えが早いといわれています。目指せ!7点以上!