# わたしから始まる高知の食育

~毎月19日は「食育の日」~



みなさん、高知市が介護予防を目的に開発した「いきいき・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操」をご存知ですか? 介護予防のため有効なこれらの体操と食について少しご紹介します!

- •いきいき百歳体操…重りを使った筋力運動の体操。筋力をつけ、いつまでも元気に過ごせる体をつくります。
- かみかみ百歳体操…食は体の資本。食事をおいしく食べられる口をつくります。
- ・しゃきしゃき百歳体操…認知機能(注意力や判断力)を高めます。 これらの体操は、市内365ヵ所以上の会場で行われており、「いきいき百歳サポーター」 の皆さんのボランティアによって支えられています。



# 介護予防の三本柱(筋力運動,口の健康,食と栄養)

介護予防は、<u>"体力・口の健康・おいしく食べてしっかり栄養を摂ること"の三本柱が揃うことが大切!</u> 高齢期になり、運動量や基礎代謝量が減り、口の働きが低下すると、食事量が減退し低栄養状態になりがち。 結果的に活動量が減る→筋力が低下する→骨折しやすくなる…といったように悪循環に陥りやすく、閉じこも りや寝たきりの原因にもなりかねません。。。

## ~体力「いきいき百歳体操の効果」を維持するためには、食生活が伴うことが大切~

食生活は、若い頃からの習慣が後々大きく影響します。下の3つは、<u>高齢期の食事のポイント</u>ですが、どの世代にも共通する大切な事です。将来の自分を想像し、今の生活を振り返ることも大切かもしれませんね!



### なぜ3食たべるの?

高齢になり食が細くなると、 3回/日の食事で必要量を補い きれません。これを続けている と**低栄養**になりかねません。。。

#### 低栄養は悪循環を生む。。。

つで補給しましょう!

筋力低下や骨折など低栄養の 悪循環を断切ろう! 食事で食べられない分は午 前・午後の食事の合間におや



# 主食・主菜・副菜を揃え、まんべんなく食べるとバランスの良い食事になりますよ!

体力づくりの体操の効果を上げるためには<u>「食事」が重要。</u>主食・主菜から摂取した炭水化物 やたんぱく質をエネルギーに変えるには、副菜に多く含まれるビタミン・ミネラルが必要!

**主食**:エネルギーとなる炭水化物を多く含む食品(ごはん・麺類・パン類など)

**主菜**:たんぱく質を多く含むおかず(魚介類・肉類・ 卵・大豆製品など)

**副菜**:ビタミン・ミネラル類を多く含み、蓄えることができないため随時摂取することが必要。2 品そろえるのが理想!(野菜類・いも類・海藻類・きのこなど)



### 誰かと食べると食欲 UP!! 会話が弾むと食欲 UP!!

一人暮らしの方も、時には家族や 友達・仲間など、誰かと一緒に食事 を楽しむ機会を作りましょう!

#### 食事を楽しむために。。。

一緒に作ろう!一緒に食べよう!一緒に話そう, 語り合おう。

色々な集いの場に出かけよう!!

★介護予防に関するお問い合わせは…高知市役所高齢者支援課(TEL088-823-4014)まで