

健康だより

令和6年11月

# 今できる！ 健康寿命を延ばすコツ 第1弾 食べる

「健康寿命」を伸ばすために重要な「食べる」、「運動する」、「眠る」について3回シリーズで取上げます。第1弾は「食べる」です。

私たちの寿命は伸び続けており、「人生100年時代」になろうとしています。現在、日本の「平均寿命」は、男性81歳、女性87歳で、健康で自立した生活を送れる「健康寿命」は、男性72歳、女性75歳です。

「平均寿命」と「健康寿命」の差は、男性は9年、女性は12年あり、この期間は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

「健康寿命」を延ばして、この差を縮めることが大切です。

周南市シルバー人材センター会員の平均年齢は75歳で、90歳代の方もおられ、元気で活躍中！  
仕事を持ち、社会参加しておられ、一般の人に比べて会員の皆さんは、健康寿命が長い！  
素晴らしいですね！



産業医：柏木先生

## その症状、低栄養かも？

握力が弱い

歩きにくい

体重が減ってきた

皮膚の炎症を起こしやすい

風邪にかかりやすい

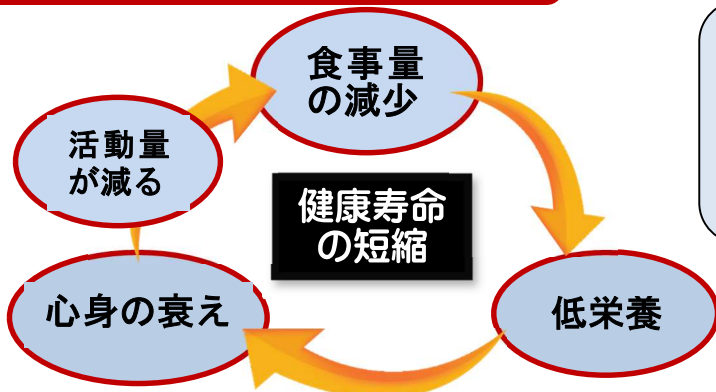
むくみやすい

気力がない

傷が治りにくい



## 低栄養になると、どうなる？



### 低栄養の診断※

- ・ 体重：6か月間に2～3kg減少
- ・ BMI（体格指数）：「やせ」の範囲
- ・ 血液検査：血清アルブミン値 3.5g/dl 以下

※「後期高齢者の健康診査」の検査項目に入っています。健診を受けて確認しましょう。

裏面に、おいしく食べて低栄養予防！を掲載しています。

# おいしく食べて 低栄養予防！

- 1日3食 食べる
- バランスの良い食事を食べる
- いろいろな食品を食べる

今日、食べていない食品がある時や逆に食べ過ぎた時は、あまり制限し過ぎず、3~4日から1週間単位で調整して、**おいしく食べる**ことが大事です。



10食品群（下図）のうち、毎日**7食品群**以上を目安に食べましょう。  
特に**たんぱく質**（魚・肉・牛乳、乳製品・卵・大豆製品）をしっかり摂りましょう。

10の食品群の覚え方は

## 「さあ、にぎやかにいただく」※

<b>主食</b>  や  など	+	<b>さ</b> = 魚 	<b>あ</b> = 油 	<b>に</b> = 肉 	<b>ぎ</b> = 牛乳・乳製品 	<b>や</b> = 野菜 	<b>か</b> = 海藻 	に
		<b>い</b> = イモ 	<b>た</b> = 卵 	<b>だ</b> = 大豆 	<b>く</b> = 果物 			

※10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会（東京都健康長寿センター）が考案した合言葉

- 歯や義歯の清掃はしっかり行い、**お口の健康**を保つ
- 家族や友人、地域の人と会話**しながら食べる機会を持つ
- 料理が大変な時は、市販の**総菜**や**缶詰**、**レトルト食品**を活用する  
食事だけで補えない時は、**栄養補助食品**を活用する

参考：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」、健康長寿ネット「高齢者の低栄養」

### レシピ

#### サバ缶の具たくさん味噌汁

寒くなる時期におすすめの1品

**たんぱく質**は1日の必要量の1/4が摂れます。  
サバ水煮缶は骨ごと食べられ、**カルシウム**も補えます。



#### 【1人分の栄養価】

エネルギー：190kcal  
**たんぱく質**：15.0g  
 脂質：9.4g  
 食塩相当量：1.2g

#### 【材料】（1人分）

サバの水煮缶…1/4缶（50g）  
 大根 … 30g  
 にんじん … 10g  
 しいたけ …1/2枚  
 ごぼう … 10g  
 長ねぎ … 10g  
 水 … 50ml  
 牛乳 …100ml  
 三つ葉 …適宜

#### 【作り方】

- ① 大根、にんじんは2~3mm厚さのいちょう切り、しいたけは薄切り、ごぼうは斜め薄切りにし水にさらし水気をきる。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサバ缶を汁ごと入れて水を加え、長ねぎ以外①を加えて蓋をして中火にかけ、煮立ってきたら弱火で10分煮る。
- ③ 味噌は、分量の牛乳から少し取り溶かす。
- ④ ②に③と牛乳、長ねぎを加えひと煮立ちする。