



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

年齢に応じた食事で、家族みんなで健康維持を！

家族そろっていつまでも健康でいられるためには、年齢に応じた望ましい食生活を送ることが重要です。

4人に1人が『高齢者』と超高齢社会を迎えるなか、家族の健康づくりを考えるにあたっては、高齢期においても、健康を維持できるよう心がける必要があります。

高齢者の健康状態は、病気だけではなく、身体に訪れる老化からも大きく影響を受けます。いくつになっても主食・主菜・副菜をそろえた食事をとり、筋肉のもとになるたんぱく質、免疫力を高め病気を予防するビタミン・ミネラルをとって老化を遅らせることが大切です。

食育だより第4号では、高齢者支援課で行う、いつまでも住みなれた地域で安心して暮らし続けるための食育の取り組みについて紹介します！！

中年期と高齢期では、食生活の注意点が異なります。

中年期は生活習慣病予防の食生活

- ☆ 食べ過ぎに注意する。
- ☆ 脂肪のとり過ぎに注意する。
- ☆ 野菜をしっかり食べる。



高齢期は低栄養予防（老化予防）の食生活

- ☆ 食事量の不足に注意する。
- ☆ 肉・魚・卵・牛乳・大豆製品などのたんぱく質食品をしっかり食べる。
- ☆ 1日に1度は油を使った料理を食べる。
- ☆ 野菜は特に緑黄色野菜を十分に食べる。

高齢者は栄養の吸収が悪くなる傾向にあるので、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養素は中年期と同じくらい必要です。野菜中心でたんぱく質やエネルギーの少ない食事を続けていると、低栄養になるおそれがあります。欠食をなくし、上記『**高齢期は低栄養予防（老化予防）の食生活**』にある4つの☆に注意し、さまざまな食品をまんべんなく食べることが大切です。ヘルシーな食事をしているから心配ないと思っている人も、再確認してみましょう。

我孫子市の出前講座メニューのなかに「65歳からの食生活～正しい知識で老化を防ぐ～」があります。講義やDVDで詳しい情報をお伝えします。希望があれば、低栄養予防のための簡単料理の実習も行います。公民館でお申込みを受け付けています。

また、我孫子市高齢者支援課の事業の中に、「楽食クラブ」があります。口腔機能向上と栄養改善のための全4回の講座です。



会場	アビスタ	湖北台近隣センター
実施日	9月28日、10月5日、 12日、19日 (詳細は広報9月1日号)	11月4日、11日、18日、 25日 (詳細は広報10月1日号)

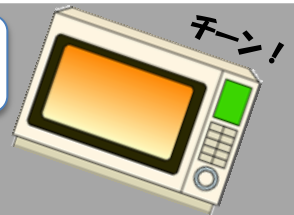
少人数の食事は簡単料理でバランスよく！

平成 28 年 4 月 1 日現在、我孫子市の高齢者のいる世帯のうち、ひとり暮らしは 30.7%、高齢者のみの世帯は 32%です。毎回、手間のかかる料理を手作りするのは大変なことです。1～2 人分の食事を効率よく用意するために、便利な物を利用すれば負担が少なくなります。

- ①冷凍保存————— 残った物（ご飯・パン・ゆでた野菜・惣菜など）は 1 食分ずつラップに包んで冷凍しましょう。
- ②電子レンジ料理————— 電子レンジは少量の調理が得意です。コツを覚えて手早く作りましょう。
- ③調理済み食品などの利用—— 便利な袋入り惣菜や缶詰や冷凍食品を上手に利用して、栄養バランスを整えましょう。

電子レンジ料理の例

豚肉と野菜のレンジ蒸し



主菜（肉）と副菜（野菜）が同時に調理できます。

【1 人分の材料】

キャベツ（白菜）	大 1 枚くらい（80g）
えのきだけ	小 1/3 パック（30g）
人参	2～3 切れ（5g）
豚薄切り肉	2～3 枚（60g）
好みの調味料	適量
（ポン酢しょうゆ、ドレッシングなど）	

【作り方】

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 皿に材料を重ねて盛り付ける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、600 ワットなら 5～6 分くらい、電子レンジで加熱する。
- ④ 調味料をかけて食べる。

♪ほかの野菜でも作れます。♪量が 2 倍になれば、レンジ加熱時間も 2 倍になります。

自分で料理を作るのが難しい場合でも、宅配弁当や調理済み食品を利用するなどして意識的にバランスを整えて食べるよう心がけましょう。

《問い合わせ》

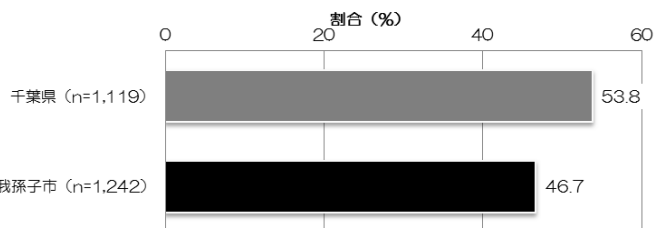
我孫子市高齢者支援課 電話 04 (7185) 1111(代)

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしよう！

市民が主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回以上とっている割合は、市民アンケートでは、成人全体で 46.7%と半数を下回り、千葉県の平均の 53.8%に比べ、低い状況です。

主食（ごはん・パン・麺等）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品のおかず）・副菜（野菜のおかず）をそろえて、栄養のバランスを整え、健康の維持・増進につなげましょう。

主食・主菜・副菜のそろった食事が 1 日 2 回以上である人の割合



（県民健康栄養調査 平成 22 年・市民アンケート 平成 25 年）

《問い合わせ》

我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126