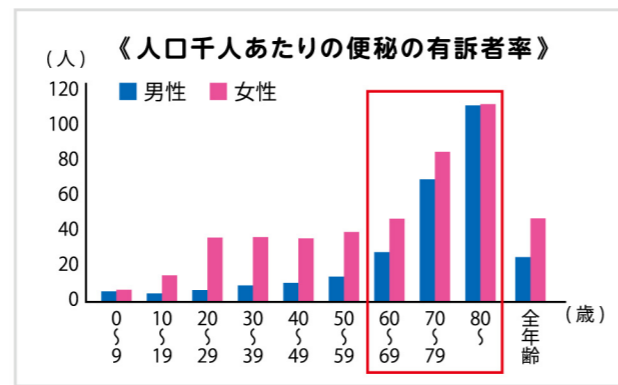


腸の健康こそ、長寿の秘訣 高齢者に知ってほしい、腸の健康と食物繊維とのかわり

私たちの健康に腸内環境が影響していることは、すでにご存知の方も多いと思います。腸内環境の改善に大きく関わっているのが食物繊維です。しかし、今や日本人の多くが食物繊維不足状態になっています。急速な食の欧米化により、主食が精白米やパンに変わったことも原因の1つとされていますが、今やアメリカ人よりも野菜摂取量が少ないとも指摘されているのですから驚きです。

また厚生労働省の調査によると、日本人高齢者は他の世代と比べて便秘で悩む人の割合が多いことも分かっています。これは年齢により腸のぜん動運動が低下し自力で排便する力が衰えることに加え、食事面での食物繊維不足が考えられます。食物繊維は翌日の便の調子にも影響しますから、継続的に食物繊維をとり、腸に刺激を与え続けることが大切です。

超高齢社会の日本では、今後ますます多くの方が100歳を超える百寿者となられることでしょう。健康“腸寿”は、まさに長生きへの近道。まずは腸を健康にすることからはじめてみてはいかがでしょうか。



厚生労働省：平成28年国民生活基礎調査

食物繊維入りの シリアルを毎日の食卓に

小麦ブラン入りシリアル with ヨーグルト

- 材料(1人分)
小麦ブラン入りシリアル(フルーツ入り)……50g
プレーンヨーグルト……150g

【作り方】

- ①小麦ブラン入りシリアルをお皿に盛り付け、ヨーグルトをかける。



とろ〜り卵のシリアルサラダ

- 材料(1人分)
玄米入りシリアル……40g 温泉卵……1個
フレンチドレッシングまたは胡麻ドレッシング…大さじ1+1/3
〈材料A〉
赤パプリカ……10g スライス玉ねぎ……15g
黄パプリカ……10g サニーレタス小2枚……30g
ブロッコリー小房3個……30g

【作り方】

- ①玄米入りシリアルをボウルに入れる。②〈材料A〉の野菜をのせ、温泉卵を上から割り入れる。
③ドレッシングをかける。 ※ハムを加えると、良質なたんぱく質とビタミンB群量がアップ。



カラダに必要な栄養、とれていませんか？

健康長寿の秘訣



⚠️ 高齢者の低栄養にご用心! 要介護にならないために今から対策を



「年をとったら粗食がいい」「もう年だから少量で十分」と思っている人は多いのではないのでしょうか。私たちは、**40歳から70歳にかけて食べる量が約25%減り、70歳を過ぎるとさらに拍車がかかります。***しかし、高齢になっても元気に生活するために必要な栄養量はあまり減ることはありません。控えてばかりの食事では、健康を維持するための栄養が足りず、将来要介護になるリスクも高まってしまう。

実は体の栄養状態と老化の進む速さは、驚くほど密接に関係しています。日々の食事をもう一度見直し、元気な体を保つための食習慣を身につけましょう。

*Nieuwenhuizen W F, et al. Clinical Nutrition 2010 ; 29(2): 160-169

⚠️ 肉・乳製品・油脂類… 多様性に富んだ食習慣が大切。



以前ブームにもなった**粗食は、決して「元気で長生き」の条件ではありません。**いつまでも元気で自立した生活を送るためには、これまで日本食として親しまれてきた魚介類、大豆製品、野菜に加え、肉や卵や乳製品などの動物性食品を取り入れ、**適度に欧米化した多様性に富んだ日本食**にすることが大切です。

みなさんが普段の食事でも不足なく多様な栄養素が摂取できているのかを知るために食品摂取の多様性得点チェック表を用意しました。最近の食事を振り返って下記の〈10の食品群〉をどれだけ摂取できているかチェックしてみてください。

✓ 食品摂取の多様性得点チェック表

1週間程度の食事を振り返り、〈10の食品群〉をどれだけ摂取できているかについて、以下の4つから回答を空欄に記入してください。

A.ほとんど毎日食べる | **B.**2日に1回 | **C.**週に1~2回 | **D.**ほとんど食べない

回答欄		回答欄	
大豆・大豆製品 (味噌・しょうゆ除く)	<input type="text"/>	魚介類	<input type="text"/>
緑黄色野菜	<input type="text"/>	肉類	<input type="text"/>
卵 (魚卵は含まず)	<input type="text"/>	油脂類	<input type="text"/>
いも類	<input type="text"/>	海藻類	<input type="text"/>
果物	<input type="text"/>	牛乳・乳製品	<input type="text"/>

熊谷修, 他. 日本公衆衛生雑誌 2003;50 (12):1117-1124

得点の計算はAの数を1点として計算。(他は0点)

😊 **9~10点**
優秀です!

運動習慣もあれば満点

栄養バランスのとれた大変よい食生活を送っています。食事は完璧ですから、運動も日々取り入れていきましょう。

😐 **4~8点**
あとひと息!

頑張りが必要です

好きなものばかり食べていると栄養も偏りがちです。苦手なものや控えている食品もきちんと食べましょう。

😞 **0~3点**
要注意!

栄養素が足りていません

体に必要な栄養素が十分に足りておらず、老化が進みやすい食事です。少しずつでもいろいろな食品を食べましょう。

これまでの研究から、合計得点が0~3点、すなわち毎日食べる食品群が3つ以下の高齢者は、9つ以上ある人に比べて手足の筋力の老化が早く、自立した生活に必要な機能が2倍以上の速度で衰えることが分かっています。

おかずだけでなく**主食(炭水化物)にも多くの選択肢があります。**ごはん、パン、めんに加え、近年はより手軽に食べられるシリアル類も充実していますので、上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。食品摂取の多様性の改善が期待できます。

✓ 「あれも食べよう、これも食べよう」という心持ちで食事を楽しみながら、介護のいらぬ健康長寿をめざしましょう。

監修:熊谷修(東京都健康長寿医療センター研究所協力研究員、一般社団法人 全国食支援活動協会 理事)