

3 長くいきいきと生きるために【食事編】

ー健康の基本は「おいしく食べる」ことから！ー

食事を大切に

フレイルのドミノ倒しに陥ったときには、薬よりも食事や睡眠の改善、あるいは定期的な運動など、日常生活の見直しがより重要になります。なかでも食事は大切な役割を果たします。

特に高齢者では、たんぱく質が不足すると、運動をしても筋肉が萎縮してしまう可能性もあります。魚介、肉、卵、豆腐などを欠かさないようにしましょう。

自分の歯で食べられるのは幸せなことです。歯がたくさんあるだけでは健康とはいえず、その歯できちんとかみ、そして飲み込めるように、口腔機能の低下を予防することも重要です。同様に、かみやすく飲み込みやすくする調理方法の工夫も、大切になってきます。

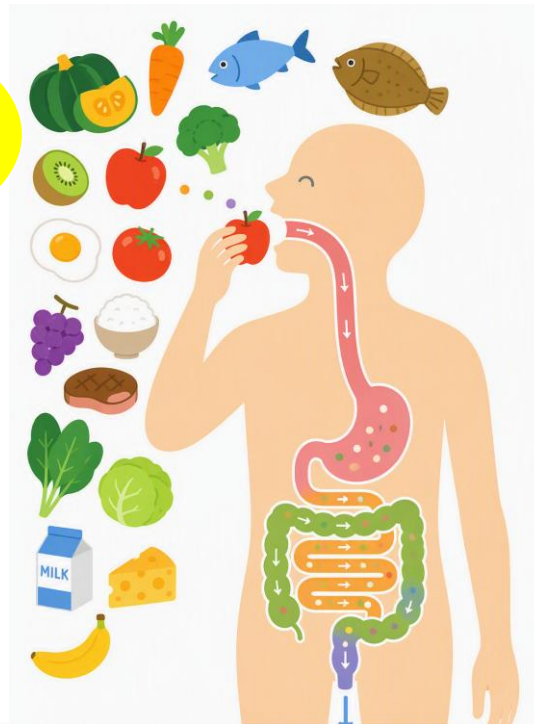
食べる力を意味する「食力（しょくりき）」をつけるという概念も提唱されるようになってきています。

食事は健康と幸せの基本です

私たちの体は日々食べるものから作られています。活動するために必要なエネルギーを与えてくれるのも、心と体の調子を整えてくれるのも食べものです。

体内に吸収された栄養素はそれぞれの役割を果たします

日々の
元気の源！



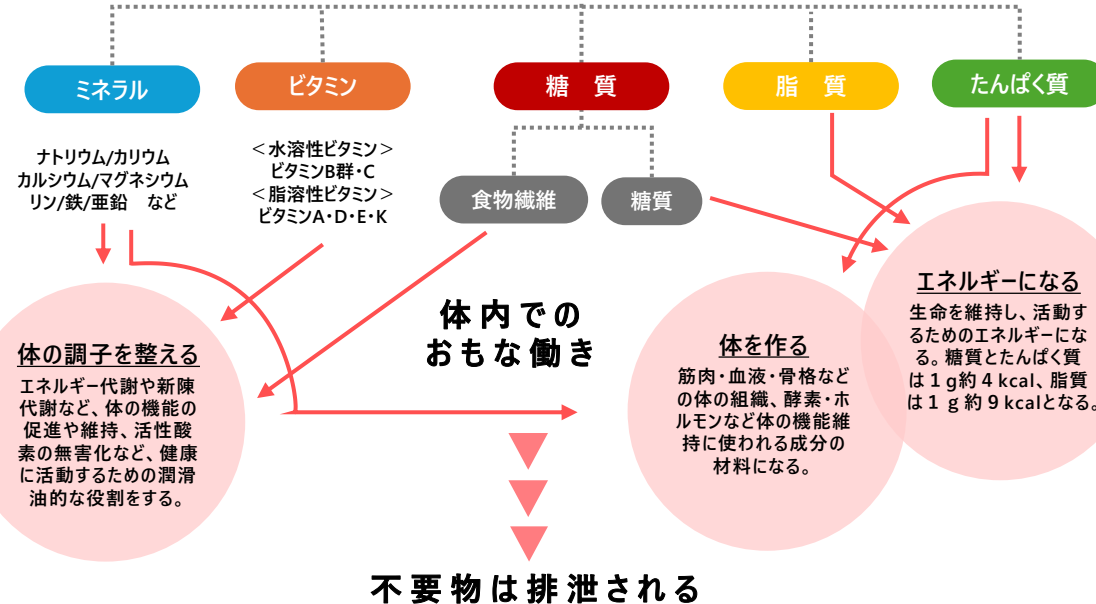
第6、第7の栄養素

5大要素（糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）に加え、食物繊維が第6の、ファイトケミカルが第7の栄養素として注目されています。

水分

栄養素の吸収や排泄、体温の維持などの役割があり、体内で起こる化学反応のほとんどが水分がないと行われないうほど、生命維持に大切。

栄養素



9 ファイトケミカル

野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクなどの成分から発見された物質。免疫力アップや抗酸化作用が期待されている。アントシアニン、ポリフェノール、カテキン、リコピンなど1万種類以上もあるとされている。

ヘルシーでバランスのよい食事を！

栄養素は、体内でチームを組んで働きます。チームワークを発揮するためにも食事はバランスが大事です。

体を作るたんぱく質（魚介、肉、卵、豆腐など）、エネルギーとなる炭水化物（ごはん、パン、めん類）、調子を整えるビタミン、ミネラル（野菜、海そう、きのこ類、果物）などをバランスよく、さまざまな食材からとりましょう。

主食、主菜、副菜をそろえ、牛乳・乳製品や果物をプラスするとバランスがよくなります。具たくさんの汁物にすれば、塩分を控えることもできます！

脂質は上手にとりましょう

血液中の中性脂肪やコレステロールの脂質濃度が高くなると、脂質異常症や動脈硬化のリスクも上昇します。肉類や乳類に含まれる「飽和脂肪酸」は、血液中の脂質濃度を上昇させます。魚やオリーブオイルに含まれる「不飽和脂肪酸」は、肝臓での中性脂肪合成を押さえたり、コレステロールを下げる働きがあり、体内で合成できない「必須脂肪酸」¹⁰を含みます。

健康のために「不飽和脂肪酸」を多く含む植物油を調理に使用し、魚料理を毎日取り入れ、質の良い脂質をとりましょう。



制作：ロクデザイン&児玉小百合

10 必須脂肪酸

体内で合成することができないため、食事から摂取する必要がある「必須脂肪酸」は2つあります。サフラワー油や菜種油など植物油に含まれているリノール酸やα-リノレン酸で、他の不飽和脂肪酸を合成する働きもあります。

「共食」で「健幸」に！

「世界幸福度報告書（World Happiness Report）」では、食事を誰かといっしょにとる「共食」は、生活満足感など主観的な幸福感や社会的つながりと強く関連があったと報告されています。

特に高齢者は、食事を一人でとる「孤食」の頻度が高いと料理の品数が減り、低栄養のリスクも高まる可能性があります。また「孤食」が継続すると、家族と同居している高齢者でも主観的な幸福感が低くなる傾向があります。家族や友人、地域の人々等と共食の場を増やし、こころも元気に「健幸」寿命を延ばしましょう！



よくかんで味わう

食事を楽しむためにも、栄養をしっかり吸収するためにも、歯や口腔機能は大切です。定期的に歯科健診を受けましょう。入れ歯や義歯でもよくかめるように調整してもらいましょう。

壮年期以降は歯周病にも注意が必要です。毎日の歯磨きと定期的な歯石除去が予防策として有効です。

ちょっとした工夫で、食事を豊かに♪

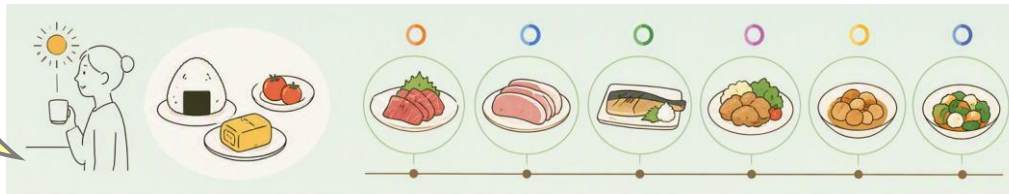
忙しくても、
疲れていても、
簡単 + αで、
バランスアップ♪

洗うだけで食べられる野菜（トマト、きゅうり、レタスなど）や、戻してすぐに食べられる乾物（乾燥わかめ、ひじき、切り干し大根など）、豆腐、納豆、卵、魚肉ソーセージなど、すぐに食べられる食材を常備しておく。



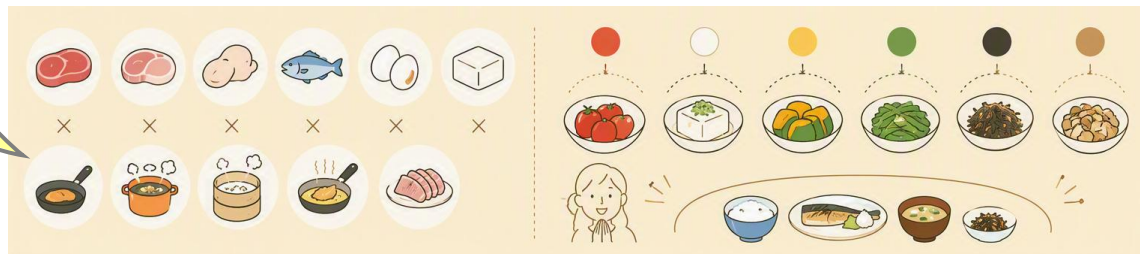
- 野菜を下ゆでしてストックしておく、おかずや汁物の具材としてすぐ使えて便利。
- 野菜の皮をむいておくだけでも調理が手早くなります。
- インスタントのスープも冷凍野菜や乾燥野菜などをプラスすればリッチな1品に。
- 魚は切り身の活用や、缶詰の活用も。
- 野菜を塩昆布やかつお節で和えて1品追加。

ルーティン化
で負担軽減



- 朝食の定番を決めておく！（朝はおにぎりとお粥料理とプチトマトなど）
- 曜日ごとに夕飯のメインを決めておく手も。
（月曜日：刺身、火曜日：豚肉、水曜日：焼き魚、木曜日：鶏肉...など）

食を
楽しんで！



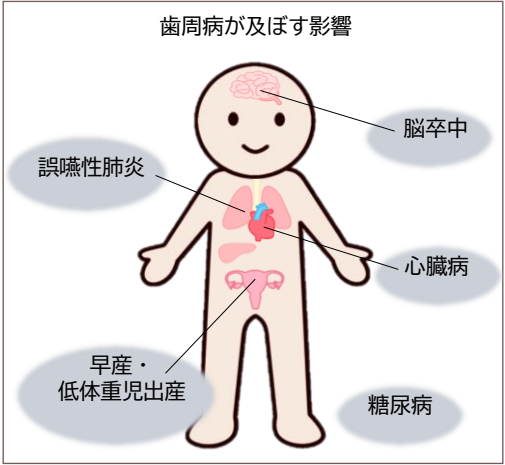
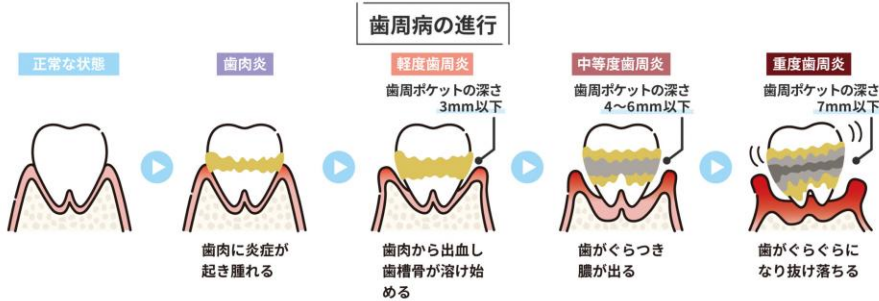
- 主菜（牛肉、豚肉、鶏肉、魚介、卵、豆腐 など）と調理法（焼く、煮る、蒸す、揚げる、生など）の掛け合わせでバリエーションを出す。
- ・赤、白、黄、緑、黒、茶と色をそろえると、見た目にも楽しく、バランスもよい食卓に。

歯周病から守る、お口と全身の健康

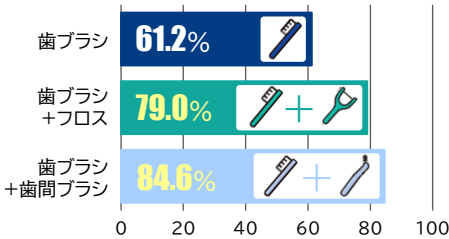
歯周病は、歯肉に炎症が起こり、進行すると歯を支える骨が溶け、歯を失う原因となる病気です。また、歯周病はお口だけの病気ではなく、糖尿病や心臓・血管の病気、誤嚥性肺炎など全身の健康とも関係しています。多摩市で実施している歯周病検診では、受診者の約66.1%が要精密検査と判定されています※。歯周病は初期には自覚症状が少ないため、気付かないうちに進行します。

歯周病を予防するために、毎日の歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用したセルフケアと合わせて定期的に歯科健診や歯石除去を受けることが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、いつまでも自分の歯で噛み、おいしく食事を楽しむためにも、お口の健康を守りましょう。

※令和7年度多摩市歯周病検診結果



歯間部の歯垢除去効果



出典 日歯保存誌 48、272(2005年)

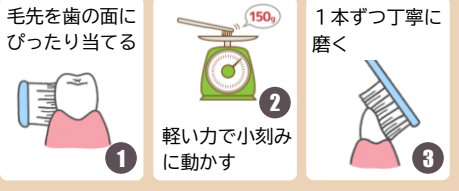
セルフケア補助用具を使ってプラーク除去

歯ブラシでは取れないプラークは、デンタルフロスや歯間ブラシを使って除去することが大切です。



歯磨きのポイント

動画「日本歯科医師会 歯の磨き方」



今までの食事を振り返ってみましょう

エネルギー摂取量と消費量のバランスが大切！

食事や運動の改善が必要かどうか、一つの目安を得るために、BMI（Body Mass Index / 体格指数）を計算してみましょう。（BMI算出式図）

BMI 指数は、もっとも病気のリスクが少ないBMI22を標準体重（理想体重）としています。肥満と判定されたBMI 25を超え、肥満による健康障害（高血圧や脂質異常症など）を合併していると、「肥満症」と診断されます。

BMIを参考に食生活や運動習慣の見直しを図りましょう。

ただし、標準体重以下でも体脂肪が多いと肥満となる場合があります（いわゆる隠れ肥満）。体脂肪率をチェックして、体の内部にも目を向けましょう！

食事の改善が必要かどうか、
一つの目安を得るために、
BMI（Body Mass Index/
体格指数）を
計算してみよう！



BMIの算出式

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

計算できましたか？あなたは次のどれに当たりますか？

18.5未満（低体重）

18.5～25未満（標準）

25以上（肥満）

やせすぎも
ハイリスク！
50代からは、
BMI20未満、
65歳以上は
BMI21.5未満に
ならないように
気をつけよう！



食事の改善で高血圧を予防しましょう

減塩

1日の食塩摂取量の目標
男性7.5g未満、
女性6.5g未満

高血圧が続くと血管が硬くなり、動脈硬化になりやすくなります。動脈硬化は脳血管疾患や心筋梗塞などの原因となりますので、血圧上昇に影響の大きい食塩（ナトリウム）摂取量を少なくすることが大切です。

野菜や果物、牛乳・乳製品に含まれるカリウムは、尿からのナトリウム排出を促進する働きがあるため、血圧を低下させます。野菜は1日350g（5皿）、果物は1日200g（バナナ1本、みかん2個）を目指しましょう。

カリウム摂取

ナトカリ比

ナトリウム濃度／カリウム濃度の比率を「ナトカリ比」といいます。食塩が少なく、野菜・果物の摂取量が多いと「ナトカリ比」は低くなり、減塩単独より高血圧予防に有効であることがわかっています。

野菜サラダのドレッシングを少なめに、レモンなどをふりかけて。旬の果物を取りましょう

野菜は特に不足しがちといわれます。野菜は1日に350g（両手のひらに乗る分量）を食べることが推奨されています。



1日5皿を目指すと350gとれます！

サラダ

野菜炒め

おひたし

みそ汁

煮物

多摩市市内7か所に設置されている健幸Spotで、いつでも体脂肪率や血圧が測定できます。
（P.62参照）

野菜や果物に含まれるカリウムは塩分（ナトリウム）の排出を促します。腎臓病の方は、カリウム摂取について医師の指示にしたがってください。

DASH食

米国で提唱された高血圧予防のための食事療法で、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、不飽和脂肪酸の多い食事です。

積極的にとる	控えめにとる
野菜	脂肪の多い肉
果物	全脂肪乳製品
全粒穀類	砂糖入り飲料
無脂肪・低脂肪乳製品	菓子類
魚介	鶏肉ほか家禽
豆類	植物油
種実	食塩摂取量

出典：児玉小百合 National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), [DASH Eating Plan] を参照し作成
(<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>)

睡眠と食事の関係は深い！

人の体には体内時計が備わり、活動や睡眠のモードを切り替えています。朝食は体内時計の調整に役立っており、欠食すると体内時計の後退で寝つきが悪く睡眠不足になることもあります。また、就寝前に夜食や間食をとると、翌朝の目覚めに影響があり、ぐっすり眠れたという休養感が低下することもあります。

