

9月は 食生活改善普及 運動月間です

「食事をおいしく、 バランスよく」

ヘルスメイトの
おしゃべり
コーナー

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりが理解し、健康づくりに取り組むために9月を食生活改善普及月間とし全国的な運動を実施しています。主食、主菜、副菜を揃えて食べる人の割合は国民の約6割で、特に若い世代を中心に低い状況です。また、野菜や食塩の摂取量は現状値と目標値の差が縮まらず、継続して食生活の改善を推進する必要があります。町民一人ひとりが自分の食生活を見直し目標達成に向けて取り組みましょう！

◆食生活改善普及運動の重点目標

基本テーマ「食事をおいしく、バランスよく」

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」

「毎日のくらしにwithミルク」

交通安全ニュース

秋の全国交通安全運動

令和元年9月21日(土)～9月30日(月)

運動重点

- ①子供と高齢者の安全な通行の確保
- ②高齢運転者の交通事故防止
- ③夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ④全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ⑤飲酒運転の根絶

交通事故死をめざす日です

高知県東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
TEL 0887-76-0110

「県下の高齢ドライバー交通死亡事故の特徴」

■車両運転中(乗車中)の事故状況 (車両運転中などの死者9人)	
車両単独	4人
違反あり	8人
シートベルト非着用	1人
75歳以上	5人

■車両運転中などの事故防止

- *体調の優れない時は、運転を控える
- *シートベルトは正しい方法で着用
- *前をしっかりと見て、安全な速度で走行
- *暗くなる前に、早めのライト点灯
- *交差点では一時停止、徐行、安全確認を確実に

あらゆる視点から事故を防ぐ

車の買い替えをお考えならば、被害軽減自動ブレーキなど先進技術を搭載したサポカーを検討することをおすすめします。

また、運転に不安を感じるようになったら、運転免許証の返納も視野に家族や警察などに相談をしましょう。

第27巻 地域包括支援センター通信

「やせ」は寝たきりなどのリスクを高めます

高齢期に「やせ」の状態になると、心身の機能が少しずつ低下し、フレイルとなつていきます。そして、要介護状態や寝たきりなど健康に悪影響を及ぼす危険度が高まります。

高齢期はメタボ対策よりも低栄養対策

中年期にメタボ対策をしてきた人の中には、高齢になつても肉や卵、脂っこいものは避けた方がよいと考えている人も多いようです。高齢期は食欲が落ちたり胃腸の消化吸収力が衰えたりすることで、健康維持に必要な栄養が十分にとれなくなり、がちで、むしろ栄養不足の方が心配です。このため、75歳を過ぎたらメタボ対策から低栄養(やせ)対策へと徐々に切り替えていく必要があります。

衰弱(フレイル)の悪循環の例

```

graph TD
    A[食欲・栄養状態  
社会活動  
の低下] --> B[筋力・体力  
判断力  
認知機能  
の低下]
    B --> C[外出の機会  
身体活動量  
の低下]
    C --> A
    
```

「低栄養」が「やせ」の大きな原因

低栄養に陥る最大の原因は、たんぱく質の不足です。

たんぱく質が不足すると、筋肉をつくる力も低下し、筋肉量が減少します。食事の量が減つてエネルギー源となる食べ物が入つてこない、体は筋肉を分解して必要なエネルギーを得ようとするため、さらに筋肉が減少し、「やせ」状態につながってしまいます。たんぱく質は記憶力や思考力にも関係しているので、不足させないことが大切です。

「年をとると食が細くなるのは、当たり前」のことではありません。低栄養につながる要因をきちんと把握し、低栄養を防いで「やせ」を食い止めます。

毎日の食事を大切にして低栄養を予防

加齢とともに食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養を十分にとれない危険性があります。1日3食、しっかりと食べるように心がけましょう。

高齢期に低栄養になる主な要因

- ・食が細くなり、食事からとる栄養が不足する
- ・足腰の衰えなどから買い物、食事づくりがおっくうになる
- ・身体活動量が減り、食欲が落ちる
- ・病気やけがなどにより食欲が減退
- ・歯が抜けたりすることで「かむ力」が弱くなる
- ・「飲み込む力」が低下する
- ・うつ状態による食欲の低下

主食と主菜をしっかり取る

主食にはエネルギー(糖質)が多く含まれ、主菜にはたんぱく質が多く含まれています。エネルギーはからだを動かす動力源として、たんぱく質は筋肉や内臓の機能を維持するために欠かせないため、しっかりととりましょう。

主食(エネルギー源)	主菜(たんぱく質)
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、大豆食品、卵など

食欲がないときは好きなものを

食が進まないときは、おかずだけでも食べましょう。どうしても食欲がないときは、好きなものを食べたいときに食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえる

自然とバランスよく栄養がとれるので、できれば「一汁三菜」になるよう工夫しましょう。

牛乳や間食などで不足分を補給

牛乳はたんぱく質やカルシウムが豊富。1日にコップ1杯程度(200ml)飲みましょう。ヨーグルト、チーズなどの乳製品も牛乳と同様です。

間食も果物などを選び、栄養を補給する工夫をしましょう。