

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 高齢期の健康問題の本質は「体の老化そのもの」

人は年齢を重ねるごとに筋力は少しずつ衰え、敏捷性や瞬発力、バランスをとる力が低下し、転びやすくなったり、若いときには難なくできていたことが、できなくなったりします。シニア世代の多くが経験するこれらの体の変化は「病気」とは本質的に異なる「老化」によってもたらされるものです。人の筋肉は50代を境に、年々1%ずつ減少し始めるそうです。また、身長は、個人差はありますが、70～80歳代までの10年間で2～3cmほど縮んでしまうそうです。

## 老化の原因はタンパク質不足。食事で老化を遅らせよう！

これらは、体の土台となる骨と筋肉の主な成分である「たんぱく質」が減少するために起こります。老化は誰もが逃れられない体の変化ですが、そのスピードを遅くすることはできます。老化に耐えられる体づくりの秘訣は、皆さんが毎日とる食事にあります。肉・乳・卵・魚介などのたんぱく質豊富な食品と、その吸収を促すビタミン、ミネラル豊富な野菜・果物・芋・油など、毎日の食事にバラエティを持たせ、以下の10食品群を意識してしっかり摂ることで、老化の進行をゆっくりにできます。

## まずはご自身の食習慣をチェックしてみましょう

ここ1週間の毎日の食事を思い浮かべて、つぎのA～Dの頻度から1つ選び記入してください。

A ほとんど毎日食べる B 2日に1回食べる C 週に1,2回食べる D ほとんど食べない

食事様式	洋食グループ			牛乳グループ	日本食グループ			植物食品グループ			10食品群の合計
	肉類	卵類	油脂類	牛乳・乳製品	魚介類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	果物	海藻類	芋類	
主食 											
A～Dを記入してください											
グループ別 A の 合計	/3			/1	/3			/3			② /10

A の数の合計が低いほど老化に伴う筋力の衰えが早いといわれています。合計点数が7点以上になるのを目指し、あなたも「老化ストップ!」に取り組んでみませんか。目指せ!7点以上!