

『ぬちぐすい』でちゃ〜がんじゅう!



いつまでも元気に自立した生活を送るためには、毎日の運動に加え、食生活も大切です。日々の食事を見直して、生きいき100歳を目指しましょう。

④油をとり過ぎない

チャンプルーや揚げ物だけではなく、煮物や焼き物なども取り入れて油の量を減らす調理の工夫をしましょう。

料理に使う油は1日約大さじ1杯(13グラム)程度が目安です。ちなみに、40グラムの天ぷら1個に含まれる油の量は約8グラムにもなります。



⑤塩分を控える

年齢と共に濃い味付けを好む傾向にあります。また、外食の多い人、何にでも調味料をかける人は塩分過剰になりがちです。普段から減塩を心がけましょう。



栄養バランスを
学びましょう

地域支援課では、介護予防事業として、市内在住の65歳以上の方を対象に栄養教室を実施しています。

身近な食材やお惣菜をアレンジして簡単に、バランスよく食べる調理方法や、お口の機能を高める「食ベトレ体操」を実践します。また、調理経験が浅い男性のための「男の料理教室」も予定しています。

栄養教室を通して、一緒に楽しく食生活を見直し、いつまでも「ちゃ〜がんじゅう」を目指しましょう!

栄養相談も随時受付していますので、詳しい内容や申込み方法は、地域支援課までお問い合わせください。

問い合わせ

地域支援課

地域支援係

☎ 876-1234

内線3532

ぬちぐすい栄養教室 参加者募集!

ぬちぐすい栄養教室では、栄養バランスのとれた食事について考え、身近な沖縄の食材を使って簡単に美味しい料理を作ります。みんなで楽しくチャレンジしましょう!

対象者 市内在住で65歳以上の方
場所 伊祖公民館
定員 各15名
参加費 1回100円
準備する物 エプロン、三角巾
地域支援課窓口にてお申込みください。
電話での申込みもできます。

	開催日時	主な教室内容
1	10月7日(水) 午前10時~午後1時	・講義(食事バランスを考えよう!) ・調理実習(バランス食メニュー) ・食ベトレ体操、試食、片付け
2	11月4日(水) 午前10時~午後1時	・講義(食品について学ぼう!) ・食品表示の見方など ・実習(簡単おやつなど) ・食ベトレ体操、試食、片付け
3	12月2日(水) 午前10時~午後1時	・講義(手軽に賢く食べよう!) ・調理実習(身近な食品を使って) ・食ベトレ体操、試食、片付け



ご参加お待ちしております!



介護予防は
低栄養予防から

沖縄県は、男女共に70代の肥満者が50%を超えています。もちろん、「太っていること」栄養状態が良い」とは限りません。偏った食事の取り方によっては、栄養の足りない状態(低栄養)になる人も少なくありません。

浦添市が昨年度に実施した「生きいき度チェック」の結果、積極的に介護予防に取り組んだほうがよいとされる特定高齢者135名のうち、8名の方が血液検査で低栄養ということが分かりました。しかも、この8名のBMI(※)値が25以上で、「肥満ぎみ」と判定されたことから、低栄養は見た目では判断できないことが分かります。

低栄養になると、基礎体力が落ち、抵抗力が弱まって消化不良や感染症にかかりやすくなります。その結果、ささいな事で寝たきりになり、介護が必要な状態になることもあります。年齢を重ねていくに従い、粗食がよいと考えられがちですが、最近の研究では、多くの種類の食品をまんべんなく食べるほうが寝たきり予防につながることが分かっています。



食事のポイント

①魚、肉、卵をとる

これらの食品は、筋肉や臓器などを構成する主要な成分となります。

1日の目安量は、肉、魚、豆腐が手の平サイズ(各70グラム程度)、そして卵1個です。貧血予防には赤身肉やレバーが効果的です。



※BMIとは
国際的に用いられている肥満度を測る指標です。

計算方法は、次のとおりです。
体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]

BMIが18.5~24までの値であれば普通体重で、25以上は肥満と判定されます。

②食物繊維をとる

野菜や海藻類、きのこ類に多く含まれる食物繊維は便秘を予防するだけでなく、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロールや発がん物質を吸着して体外に排出したりする働きをしてくれます。

1日に野菜や海藻、きのこ類を組み合わせ、両手山盛り3杯分、食べましょう。



③カルシウムをとる

カルシウムは骨や歯を作る栄養素で、不足すると骨粗しょう症になります。

1日200ミリリットルの牛乳を飲みましょう。牛乳が苦手な方はスープなどにして飲むとよいでしょう。また、小魚やヨーグルト、豆類、海藻類、葉野菜にもカルシウムは含まれますので意識してとりましょう。