

命を守る、健康づくり

先月号では、災害時のための備蓄食など、いざ災害が起こったときのための話を中心にお伝えしました。

今回の栄養新聞では、災害時に備えた日頃の健康づくりについてお話ししたいと思います。

自分で自分を守る

災害が起きたとき、必ずしも助けてくれる人がそばにいないとは限りません。そういった状況に対応するため、日頃から健康づくりに取り組むことが重要です。日頃の健康づくりが、いざというとき自分の命を守る大きな力になります。

こどもから大人までは生活習慣病にならないように、60歳を過ぎたらフレイル(虚弱)にならないように、それぞれ以下の表のポイントに注意して、食習慣をととのえましょう。

まず野菜、もっと野菜



	朝ごはん	昼ごはん	おやつ	晩ごはん
こども			3食で足りない栄養をおやつで摂りましょう(乳製品や果物など)	揚げ物や油を多く使ったおかずに偏らないようにしましょう 不足しがちな野菜のおかずを忘れずに 腹八分に抑えましょう
おとな		<u>主食・主菜・副菜</u> を組み合わせて、しっかり食べましょう!	仕事で晩ごはんが遅くなる時、早めに補食(おにぎりなど)をとり、帰宅後は野菜などを中心とした献立にしましょう	
60歳以上			食事を十分に摂れない方は、おやつでも栄養を補給しましょう(乳製品や果物など)	肉や魚のおかずを欠かさず摂りましょう

大分県が平成28年度に実施した「県民健康意識行動調査」では、野菜摂取量が男女とも目標量を達成していないことが判明しました。
大分県は、平均寿命と健康寿命の差が課題とされており、

「フレイル」を知っていますか?

✓フレイルって?

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。フレイル状態が進行すると多くの人が**要介護状態に陥る**と考えられています。

ここで
食い止めよう!



半年で体重が2~3kg落ちている方、要注意です。こまめに体重を計りましょう!

~フレイル予防のポイント5か条~

- 一. 3食食べよう!
- 二. いろいろ食べよう!
- 三. 間食を活用してビタミン・ミネラルを摂ろう!
- 四. たんぱく質(肉や魚)は毎食摂ろう!
- 五. 食欲がないときは、おかずから食べよう!



その縮小には、しっかりと野菜を食べることが重要といわれています。大分県では「まず野菜、もっと野菜」をテーマに県下の企業等と連携し、野菜摂取を促す取組を進めています。

野菜には、左記のとおり様々な健康効果が期待されます。**毎日食卓に野菜のおかずを5皿取り入れましょう!**

- 代謝を助ける
- 不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる
- 血糖値の急上昇を抑える
- エネルギーの低いものが多いため、肥満防止になる

