

☆第6回 地域で健康になろう会 inYoro を 開催しました(令和7年8月28日開催)☆

「食事」から健康について考えました!

「フレイル予防のカギは筋肉にあり!」というテーマで、保健センターの管理栄養士より、食事についての講話、実技をしました。栄養バランスのよい食事をすることは、**健康寿命(健康上の問題がなく、自立した生活を送ることができる期間)**を延ばす上でとても大切なことです。特に高齢期になると、**低栄養状態に注意が必要**です。低栄養状態に陥ると、筋力や体力が低下し、活動量が減っていきます。すると、お腹が空かなくなり、食事量が減ってしまい、さらに低栄養状態の状態を進行させてしまいます。



これらを予防するためには、**栄養バランスのよい食事が大切**です。参加者の皆さんには、事前にご自宅でご朝食、昼食、夕食など1日分の食事内容を記入していただき(食事チェック表)、その紙を当日持参していただきました。また、お味噌汁を持参された人には塩分測定を行い、普段の食事内容から、良いところ、気をつけるとよいところなどを考えました↓

食事チェック表

1日分の食事内容を書き出して、8月28日(研修会)にお持ちください。

・なるべく外食など特別な食事をしていない日の食事を書いてください。
・お弁当や給食の場合も内容を書いて下さい。

記入日 令和7年 月 日 氏名 _____

食事内容	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
朝食					
昼食					
夕食					
間食					
合計					

【記入例】

食事内容	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物
食パン 6枚切1枚					
牛乳 コップ1杯					
オレンジ 1/2個					
ヨーグルト 1個					
焼きそば (肉・野菜入り) 皿 1杯					
味噌汁					
茶碗 1杯					
から揚げ 3個					

この部分は、記入なしでお持ちください。

それぞれ記入した食事内容は、**主食・主菜・副菜・乳製品・果物**のどれに当てはまるかを考えていただきました↓

例) ご飯やパン→主食、
ハンバーグや焼き魚→主菜、
サラダやホウレン草のおひたし
→副菜

※焼きそばやカレーライスの場合
は、**主食・主菜・副菜**が組み合わさった料理になります。

栄養バランスのよい食事



<たんぱく質をしっかりとろう!>

主食

- 約6g: ご飯茶碗1杯 (150g)
- 約6g: 冷凍うどん (1食分)
- 約6g: 食パン 6枚切り1枚

主菜

- 約20g: 肉類 (100g 前後)
- 約20g: 魚介類 (100g 前後)
- 約6g: 豆腐1/3丁 (約100g)
- 約6g: 卵1個
- 約8g: 納豆1パック (約50g)

主食で約10~15g、主菜で約40~45g

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、体の不調につながるリスクが高くなります。たんぱく質には、**体温を上げ、筋肉をつくる**などの大切な栄養素が含まれているため、推奨される量を摂取することが大切です!

【1日のたんぱく質推奨量】

18~64歳	男性	65g
	女性	50g
65歳以上	男性	60g
	女性	50g

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

<塩分の摂取量に注意しましょう>

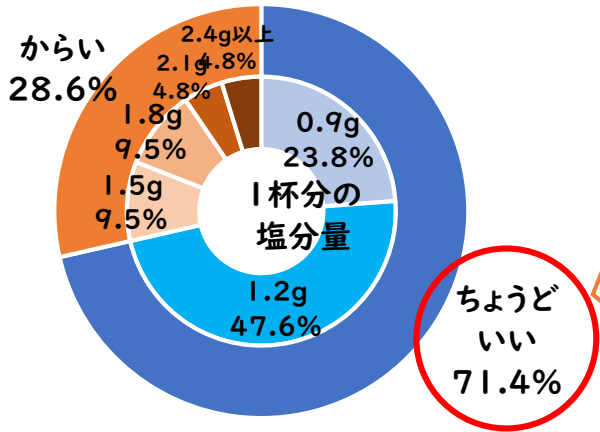
日本人の食塩摂取量は、成人男性は**7.5g/日未満**、成人女性は**6.5g/日未満**(出典:厚生労働省の「日本の食事摂取基準」(2025年版))が目標値とされていますが、日本人の摂取量は、その量を上回っています。また、養老町の高血圧症や心疾患の患者割合は高く、対策が必要です!対策の一つとして、減塩が大切になります!

調味料を使用する量でも塩分量は変わってきます。また、調味料はかけるより、つけるほうが塩分量は少なくなります。



<塩分測定>

保健センターでは、ご家庭の汁物などの塩分濃度を測定できる塩分測定器の貸し出しを行っています。自宅や地域の集まりの場などでの測定を希望される人は、保健センターへお申し込みください！ 【電話番号(0584)32-9025】



会で塩分測定した人たちの結果です↓
約7割(青色のグラフ)の人が
ちょうどいい塩分量でした!

<健康相談>

保健センターでは、毎月第1月曜日の午前10時~11時30分に保健師や管理栄養士などによる健康相談を行っています。健診の結果などから食事や運動などの生活習慣のポイントについて話をしていますので、ぜひご活用ください！ 【電話番号(0584)32-9025】



<令和7年度の各地区の健康づくり活動について>

脳トレ・レクリエーションを実施後に、令和7年度の各地区の健康づくり活動の実績や予定について情報交換を行いました。情報交換の中で出た活動内容についてご紹介します。

- ・ 軽スポーツ(ペタンク、グランドゴルフ)を実施した。高齢者の人だけでなく、小学生、中学生、またその保護者にも声をかけ、多くの人に参加してもらえた。
- ・ 養老鉄道を利用したお出かけを実施した。
- ・ (ある地区で)全集会場単位でふれあい・いきいきサロンを開催することができた。人数規模などに合わせて活動内容を検討している。など

各地区での活動に合わせて、個人でもウォーキングやラジオ体操など健康づくりの取り組みをされていました↓