

高齢期の食生活について

今回は、登米市における高齢者の食習慣（食品摂取頻度）の状況を、今年度の登米市高齢者健診の結果から見てみましょう。

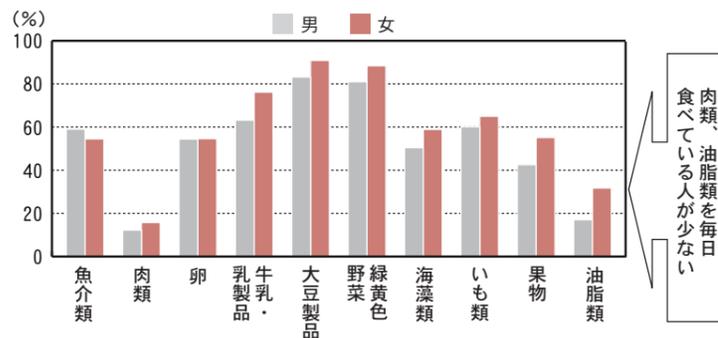
低栄養にならないように気を付けましょう

高齢期の食生活を考える上で、特に注意しなければならないことは良好な栄養状態をいつまでも保つことです。高齢になると、食事の好みが変わり、身体を動かす機会も少なくなることから、食事の量が減るとともに食欲も低下しがちです。

さらに、一人暮らしや老夫婦だけの世帯の場合は、食事が不規則になり栄養も偏りがちになります。そのため、十分な栄養が取れず、低栄養になる心配があります。

低栄養になると、タンパク質の不足から筋肉量が減り筋力も衰えます。その結果、転倒・骨折の危険性も増えます。さらに、タンパク質によって調整されている免疫力も低下して、感染症にもかかりやすくなります。

【図1】食品群ごとの摂取状況（ほぼ毎日食べる人の割合）



肉類や油脂類も食べるようにしましょう

次に、知的能動性（余暇や創作活動などの積極的な知的活動能力を見るための生活機能）の低下を予防するために必要な食生活を見てみましょう。

【図2】は、食品摂取頻度パターンごとに知的能動性が低下する危険率を示しています。肉類、牛乳、油脂類を高頻度で摂取する人ほど知的能動性の低下する危険率が低いという結果になりました。

すなわち、毎日の食事で肉や牛乳、油を使った料理を食べる習慣のある人たちは、日常生活を楽しむ機能が維持できるということです。

【図1】に見られるように、市内の高齢者は、毎日の食事で肉類と油脂類の摂取頻度が少ないという結果がでました。普段の食事から意識的に肉類や油脂類を含む食品を食べることを心がけましょう。

最後に、低栄養を予防するための食生活指針を紹介します(右表)。“いきいき長生き”するための食事の習慣を身に付けましょう。

(東北文化学園大学 講師 犬塚 剛)

このように、体の栄養状態を良好な水準に維持することが高齢期の健康管理には重要です。

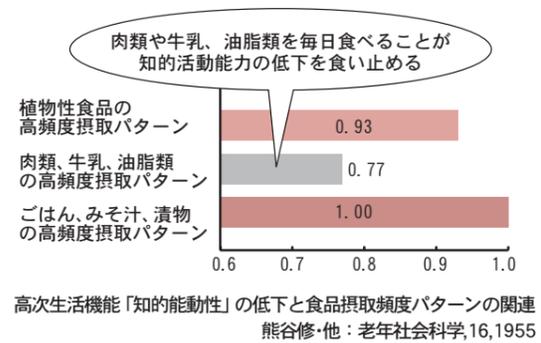
大豆製品、緑黄色野菜はよく食べられている

今年度の登米市高齢者健診の結果から高齢者の食習慣（食品摂取頻度）を見てみましょう。

調査は、主菜、副菜で構成された10の食品群「魚介類、肉類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物、油脂類」を選び、各食品ごとの摂取頻度を用いています。

これらの食品群をほぼ毎日食べている人の割合は、男女ともに大豆製品、緑黄色野菜が高く、肉類や油脂類は低いことが分かりました【図1】。

【図2】余暇活動、創作などの能力低下の相対危険率



高次生活機能「知的能動性」の低下と食品摂取頻度パターンの関連
熊谷修・他：老年社会科学,16,1955

低栄養を予防するための食生活指針

- ① 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
- ② 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ③ 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
- ④ 肉はさまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
- ⑤ 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- ⑥ 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- ⑦ 野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べる
- ⑧ 食欲がないときは特におかずを先に食べ、ごはんを残す
- ⑨ 食材の調理方法や保存方法を習熟する
- ⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ⑪ 調味料を上手に使いおいしく食べる
- ⑫ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ⑬ 会食の機会を豊富につくる
- ⑭ かむ力を維持するため、義歯は定期的に点検を受ける
- ⑮ 健康情報を積極的に取り入れる

熊谷修・他：日本公衆衛生雑誌,46,1999



寄附禁止のルールを守って 明るい選挙を実現しましょう

～政治家の寄附は禁止。有権者が求めることも禁止。～

1 政治家の寄附の禁止

政治家（候補者、候補者になろうとする者、現に公職にある者）は、寄附をすると処罰されます。

2 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

有権者が威迫して、あるいは政治家を陥れる目的で寄附を求めると処罰されます。

3 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体が、政治家の氏名を表示して選挙に関し寄附をすると処罰されます。

4 後援団体の寄附の禁止

後援団体が、花輪、香典、祝儀などを出すと処罰されます。

5 年賀状などのあいさつ状の禁止

政治家は、年賀状などのあいさつ状を出すことが禁じられています。

6 あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体が、有料のあいさつ広告を出す処罰されます。

みんなで徹底しよう
「三ない運動」
贈らない！ 求めない！ 受け取らない！

【問い合わせ】 市選挙管理委員会事務局
☎ 0220 (22) 2198

伊豆沼・内沼ネイチャースクール参加者募集

“伊豆沼・内沼”冬の野鳥探検隊 in 登米市

伊豆沼・内沼はラムサール条約に指定登録された湿地として、全国でも類をみない水鳥の宝庫です。この豊かな資源を環境教育の舞台とし、自然の良さや大切さを多くの人たちに理解してもらうことを目的に野鳥観察会を開催します。

- 日時**
- ◆第1回 平成19年1月7日(日) 午前10時30分～午後2時(午後クラフトワーク)
 - ◆第2回 平成19年1月14日(日) 午前10時30分～正午
 - ◆第3回 平成19年1月21日(日) 午前10時30分～午後2時(午後クラフトワーク)
- 場所** 伊豆沼・内沼(迫町)

- 【対象者】** どなたでも参加できます
- 【集合場所】** 市サンクチュアリセンター前
- 【集合時間】** 午前10時30分
- 【持ち物】** 軍手、雨具(小雨の場合)、双眼鏡(持っている人)、お弁当(クラフトワークに参加する人)
※暖かい服装で参加してください。
- 【参加費】** 無料
- 【申込方法】** 電話またはファクシミリ、電子メールで申し込みしてください。ファクシミリ、電子メールの場合は、参加者全員の氏名、住所、年齢、電話番号、参加希望日を記入の上、ネイチャースクール参加希望と明記してください。
- また、1月7日、21日の参加希望者で、午後の部のクラフトワークへの参加も希望する人は、その旨も明記してください。
- ※クラフトワーク募集人員＝各20人程度(先着順)
※12月22日(金)から受け付けを開始します。

- ※電話での申し込みは、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時まで受け付けます。
- 【申込期限】** 参加希望日の2日前
- 【注意事項】** ①応募者多数の場合、次回開催日に参加をお願いする場合がありますので、あらかじめご了承願います。②雨天の場合は中止します(小雨決行)。中止の場合の連絡を希望する人は、電話で連絡しますので、参加申し込みの際にその旨、お話しください。
- 【申し込み・問い合わせ】**
市民生活部環境課 環境保全係
☎ 0220 (58) 5553 FAX 0220 (58) 5810
✉ kankyo@city.tome.miyagi.jp

(財)宮城県伊豆沼・内沼環境保全財団研究員、国指定伊豆沼・内沼鳥獣保護区管理員、白鳥・ガン愛好会の会員が講師として、説明を行います。

