

はつらつ食生活 ～何でも食べて若く元気に！！～

加齢に伴って起こる問題の一つに食欲の低下があります。これは、噛む力や飲み込む力が低下したり、虫歯や入れ歯などが原因で起こります。食欲が低下すると、十分に栄養が摂れずさまざまな問題が起こる危険性があります。今回は、はつらつに過ごすための食生活についてお話します。食生活を見直していつまでも若く元気に過ごしましょう。



👉 食欲は低下するとどんな問題が起こる！？

食欲が低下すると起こる最大の問題は『たんぱく質やエネルギーが不足することです（低栄養状態）。この状態におちいると以下のことが起こる危険性があります。

- ・ 筋肉や骨の減少に伴う体重の減少及び運動機能の低下
- ・ たんぱく質不足による皮膚の異常(浮腫・褥瘡)
- ・ 免疫力の低下による感染症
- ・ 体力低下の悪循環による病気の悪化
- ・ 生活自立度の低下に伴う要介護の上昇 など



このような問題が起こらないためにもしっかりと栄養を摂ることが大切です。

👉 あくまでも食事が基本です！！

高齢になると、摂る食品が単一的になりがちで、比較的食べやすい糖質の多い物が中心の食事となりやすいです。摂る栄養素の多様性、バランスも大変重要です。好きな物だけを食べるのではなく、少しずつでもいろんな食品を摂るように心がけましょう。どうしても食欲がでない、飲み込みにくいなどさまざまな問題で食事からだけでは十分に栄養が摂れない場合があります。

このような場合には、『栄養補助食品』を利用するのも良いでしょう。

『栄養補助食品』とは、毎日の食事だけでは十分に摂る事のできない栄養素を補うための食品をいいます。免疫力を高め、病気の予防や回復の手助けすることを目的としています。

これは、栄養素をバランスよく補給できる食品『バランス栄養食品』と特定の栄養素を摂取できる『サプリメント』があります。

しかし、『栄養補助食品』は、摂りすぎて体に悪影響を及ぼすこともあるので気をつけなければなりません。基本はあくまでも食事です。食品にはいろいろな種類の栄養が含まれ、体に重要な役割を果たしています。

まずは食事を基本とし、『栄養補助食品』を上手に利用して、栄養素を補えるように心がけましょう。



👉 はつらつな食生活をおくるために！！

◎ 食事を楽しみましょう。

四季の美しい日本では、『旬』の食材も豊富で、海の幸も山の幸も手軽に入るようになりました。家族や友人と語りながら食事を楽しむことは、気持ちの活性化につながり健康で長生きする秘訣となります。



◎ 食事のリズムを整えましょう。

食事を1日3回、規則正しい時間に食べましょう。

いろいろな栄養素をバランスよく摂るためには、食事の回数は3回が適当です。

また、空腹感は最高の味付けです。適度な運動をして、食事と食事の間の時間を空けて空腹感が出るリズムをつけましょう。

◎ 咀嚼力に応じた食事をしましょう。

十分に噛むことができないと、選ぶ食品が柔らかいものや糖質中心のものが多くなるため、たんぱく質や、野菜などの食物繊維が不足しがちになります。

咀嚼力に応じて、できるだけ多くの食品を選び、調理法や盛りつけに工夫して、楽しく食事ができるように心がけましょう。



〈食事の工夫〉

| | | |
|-------------|---|---|
| 主食 | ごはん | <ul style="list-style-type: none"> ・むせやすい場合は多めの水で炊き、それでも食べにくい場合は粥にする ・炒飯や炊き込みなどは具も一緒に摂れるため、効率良く栄養が摂れる ・食べにくい場合は、スープなどで具とごはんを一緒にやわらかく炊く |
| | パン | <ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト(卵、牛乳、砂糖を合わせたものに浸し、バターで焼く)や、スープに浸して食べる |
| | 麺類 | <ul style="list-style-type: none"> ・茹で時間を長めにし、適当な長さに切る ・むせる場合は汁にとろみをつける |
| 汁物 | <ul style="list-style-type: none"> ・具たくさんにすると、一度にたくさん栄養が摂れる ・けんちん汁、豚汁など豚肉や豆腐、鮭を入れるとたんぱく質も摂れる ・ポタージュなどはとろみがついているので飲み込みやすい ・むせる場合は汁にとろみをつける | |
| 肉料理 | <ul style="list-style-type: none"> ・薄切りの肉を巻いたり、重ねたり、小口切りになどにすると、厚みがあり見た目も良く噛み切りやすい ・切る時はそぎ切りなど、繊維を断つように切ると噛み切りやすい ・鶏肉などはくず引きすると食感やのどごしがよく、食べやすい ・しょうが、大根おろしなどは肉を柔らかくする効果がある | |
| 魚料理 | <ul style="list-style-type: none"> ・刺身は最も食べやすく調理も簡単で、柔らかく、栄養価も高い ・焼くより蒸すと、水分を保持したまま加熱でき、柔らかく仕上がる ・イカやタコは、叩いて長時間煮込むと比較的柔らかく仕上がる ・すり身やつみれにしても柔らかく、食べやすい | |
| 葉物 | <ul style="list-style-type: none"> ・茎の部分は汁物や煮物に、葉先は和え物にする ・練りごまや白和えの豆腐はまとまりを作り、食べやすい | |
| 食物繊維を多く含む食材 | <ul style="list-style-type: none"> ・根菜類は繊維を断つように切り、柔らかくなるまで十分に加熱すると食べやすい | |
| モサモサした食べ物 | <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃやじゃがいもなどはモサモサして誤嚥しやすいため、煮汁を多めにしたあんかけやそぼろ煮などにするとよい | |

(『基礎から学ぶ介護シリーズ 食事ケアことはじめ』より参照)

👉 おすすめ一品料理

野菜と豚肉のくず煮

エネルギー
94kcal

たんぱく質
7.9g

塩分
0.7g

| 材料 | 2人分 | |
|------|------|-------|
| 豚もも肉 | 60g | |
| 白菜 | 80g | |
| 人参 | 40g | |
| しいたけ | 20g | |
| 青ねぎ | 小さじ1 | |
| 片栗粉 | 大さじ1 | |
| a | だし汁 | 250cc |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 醤油 | 小さじ1 |
| | 塩 | 少々 |

作り方

- ① 白菜はざく切り、人参は2cm長さの短冊切り、しいたけは石突きを取って縦に薄く切る。
- ② 豚肉は適当な大きさに切って片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋にaを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- ④ 全体に火が通ったら②を加えてさらに煮る。
- ⑤ ④を器に盛り、小口切りにした青ねぎをかける。

豚肉に片栗粉をまぶすことで、肉が柔らかく、飲み込みやすくなります。野菜をたっぷり入れると1品で手軽に多くの栄養が摂れます。豚肉の代わりに肉団子を入れても良いでしょう。

とろとろかけそうめん

エネルギー
314kcal

たんぱく質
9.7g

塩分
4.5g

| 材料 | 2人分 | |
|---------|------|-------|
| そうめん(乾) | 150g | |
| 生わかめ | 30g | |
| 玉ねぎ | 40g | |
| しめじ | 50g | |
| 人参 | 40g | |
| a | だし汁 | 400cc |
| | 醤油 | 大さじ1 |
| | しょうが | 少々 |
| b | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | 水 | 大さじ2 |

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かしてそうめんを茹で、ザルで水気をきる。
- ② わかめは適当な大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石突きを取って小房に分ける。人参は花型に切る。
- ③ 鍋にaを入れて煮立て、②を入れ煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に①を盛り、④をかける。

そうめんが飲み込みにくい場合は食べやすい長さに切ると良いでしょう。旬の野菜を入れて食事を楽しみましょう。塩分は高く表示されていますが、汁の分も含んでますので、塩分を摂りすぎないためにも汁は残しましょう。



すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

◇乾燥肌に効くサプリメント

冬になると、お肌が乾燥するのを感じませんか？お肌の乾燥は、かゆみや炎症を引き起こす可能性があります。それだけでなく、シワの原因にもなるのです。

乾燥肌を守る栄養素の一つに『コエンザイムQ10』があります。これは、シワや肌のたるみの進行を抑制する働きがあります。また、肌を紫外線によるダメージから守ったり、新陳代謝を促すことで、肌の衰えを改善します。

『コエンザイムQ10』は体の中でも作られますが、20歳代をピークに加齢と共に減少していきます。不足してしまうと、体の老化の進行が早まることはもちろん、心臓の働きも低下して、慢性的な疲れ、足のむくみ、がんなどの生活習慣病、心疾患の悪化などさまざまな症状を引き起こすと考えられています。

また、食通信2008年11月号で、ビタミンCやビタミンEは抗酸化ビタミンともいわれ、生活習慣病の予防や老化を抑える働きがあることをお伝えしました。この働きは『コエンザイムQ10』がないと発揮できません。それどころか逆に体の老化を促しやすくなってしまいます。ビタミンCやEをサプリメント等で摂る時は『コエンザイムQ10』も一緒に摂ることをおすすめします。

乾燥肌からの老化を栄養たっぷりの食事とサプリメントも利用して防ぎましょう。



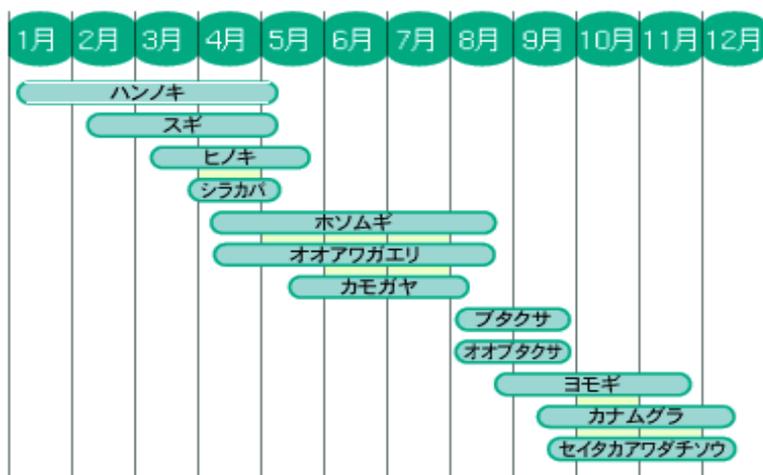
薬剤師からのミニ情報

花粉症

花粉症の多くは、春ごろに飛散するスギやヒノキの花粉によるものです。そのため、花粉症は春ごろだけに起こると考えている人もいかもしれませんが、花粉症を起こす花粉は国内に少なくとも60種類以上あると考えられています。花粉が飛び始める2週間ほど前からあらかじめ抗アレルギー薬を用いておくことで症状を軽くすることができます。



「主な花粉の飛散時期（地域によって多少時期が異なります）」



👉 主な薬の特徴

《第2世代抗ヒスタミン薬》

くしゃみや鼻水、目のかゆみに有効。即効性あり。ただし、眠気や口の渇きが起こることあり。

《化学伝達物質遊離抑制剤》

くしゃみや鼻水に有効。鼻づまりにやや有効。ただし、即効性がない。

《ロイコトリエン受容体拮抗薬、トロンボキサンA2受容体拮抗薬》

鼻づまりに強い効果があるが、即効性がない。

《点鼻ステロイド薬》

くしゃみや鼻水、鼻づまりに強い効果。1~2日で効果が現れる。ただし、鼻の刺激感あり。

👉 心がきたい生活習慣

- 疲れをためない
- ストレスを解消する
- 刺激物を避ける
- 栄養バランスのよい食生活を習慣にする
- 皮膚を鍛える

★次回のテーマは、歯の健康を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】大塚、高畑、古賀、実広、矢田貝 【薬剤師】鷹野主