

(シニア食育講座DVDスライド解説)

高齢者のQOL(生活の質)の維持・確保を目的とした

食生活改善の資材作成と普及・啓発事業

【第1回】『シニア世代の生き生きとした生活のための食生活のポイント』

今日の日本は、世界でもまれにみる長寿の国として知られるようになってきました。これは医療などの進歩のおかげもありますが、いままでの私たちの食生活がとてもバランスの良いものであった事のおかげとも考えられます。これからは食生活に気を付けて、毎日を元気で生き生きと過ごしていければ良いですね。

さて、多くの人もそのように感じておられるためか、シニア世代の方々に向けた色々な健康情報があふれています。これは大変ありがたいことですね。しかし、中には、偏った食生活を招きかねない場合もあり、毎日見聞きしていきると、必要以上に不安を感じたり、何を食べたら良いのか、迷っておられる方も多いのではないのでしょうか。

そこで、この講座では、シニア世代を迎えられた方々やご家族、或いはこれからその年代を迎えようとされている方々に信頼のおける研究成果にもとづいて、実際に毎日の健康づくりに使える「シニア世代の食生活のポイント」をご紹介します。

(1) シニア世代の食生活のポイント

皆さんは、健康のために、食事ではどのような事に気を付けておられますか。これから、最近、良く聞かれる健康情報を4つご紹介します。

正しいものもあれば、間違っているものもあります。ちょっと考えてみてください。 それではどうぞ。

質問1 肉は食べない方が良い

これは正しいのでしょうか。

正解は、「ばつ」、これは間違いです。

いかがでしたか。

「肉を食べるより魚の方が健康に良い」とか、「肉をできるだけ減らして野菜を食べた方が健康に良い」と思っておられませんでしたか？

質問2 できるだけ和食をとる

これは正しいのでしょうか。

正解は、「ばつ」、これも間違いです。

いかがでしたか。

「和食は健康に良い」とか最近、良く聞いているような気がしますが、

これはどうして間違いなのでしょう？ 後で解説致しましょう。

質問3 油は控えるべき

これは正しいでしょうか。

正解は、「ばつ」、おやおや、これも間違いですね。

いかがでしたか。

「太り過ぎるとメタボになる」とか「油のとり過ぎは良くない」というので「できるだけ油はとらないようにしている」方もおられるようですが、これはどうして間違いなのでしょう？

質問4 牛乳・乳製品を毎日とった方が良い

これは正しいでしょうか。

正解は、「まる」、これは正解です。

いかがでしたか。

「牛乳は健康に良い」という人もいれば、「健康に良くない」という人もいて、不安に思っておられた方も多いのではないのでしょうか。

全問正解しましたか？

「肉は食べない」、「できるだけ和食にする」、「油はなるべく控える」

このような健康情報はたびたび聞かれたことと思いますが、これらはすべて間違いです。特に注意が必要なのは、必要な栄養が不足する「低栄養」です。

ポイントは、「低栄養にならないためには、特定の食品を全く食べなかったり、特定の食品ばかりを食べたりしないで、いろいろな食品を食べる!!」ということです。

(2) シニア世帯の食の営みパターン

一人暮らし、二人暮らしのシニア世代のご家庭の食事を調べてみました。

食事例①<いろいろな食品を食べている>

この写真はご主人が74歳の夫婦二人暮らしのお宅の食卓です。

このお宅では主菜の肉料理に付け合せのトマトやレタスなどのサラダがあり、その他に、いも、にんじん、豆など色々な食材を煮物にして食べています。美味しそうですね。また冷蔵庫には様々な食品がストックされています。

食事例②<いろいろな食品を食べていますが>

この写真はご主人が70歳の夫婦二人暮らしのお宅の食卓です。

色々な料理をがんばって用意されていますね。でも煮物を作るとたくさんできてしまって、食べきれないので、○印のように同じおかずが何日も続きます、・・・飽きてしまうかもしれませんね。ちょっと惜しいです!! 何か良い方法はないのでしょうか？

食事例③<食べている食品の種類が少ない>

この写真は73歳の女性一人暮らしのお宅の食卓です。

おかずに使われている食品の種類が少ないようです。特に肉、魚、卵などの動物性たんぱく質を多く含むおかずがありません。野菜も漬物だけのようです。冷蔵庫もストックが少ないですね。低栄養になる心配があります。

ご紹介した3軒のお宅の食事を例にとると

1番目の例では、おかずの種類が多く、肉料理の他、野菜も色々な種類をしっかりとっています。このような食事がとれると良いのですが・・・

2番目の例では、おかずの種類は多いのですが、煮物などを作ると二人では食べきれないので、何日も同じおかずを食べることになっています。

3番目の例では肉、魚、卵などのたんぱく質を多く含む食品が見当たりません。野菜は、漬物が少しあるだけのようです。このような食事をされていると、必要な栄養が十分にとれていない『低栄養』になっている可能性が高くなります。

皆さんの普段のお食事ではいかがでしょうか？

これらの写真の中には色々改善の手がかりがありそうです。

第1回まとめ

今回はシニア世代の方々が元気に過ごしていく上で重要なこととして、いろいろな食品を食べることが大切というお話をいたしました。

- 特定の食品を嫌ったり
- 特定の食品ばかり食べたりしないで
- いろいろな食品を、様々な料理の仕方で、
- 楽しく食べられると良いですね！

一方で、実際には中々そうにはなっていない場合もあるようです。

そこで2回目からは、どのような点に注意すれば良いかを具体的な食品の例を挙げてご紹介して参ります。

元気で長生きのための食生活の14ヶ条

なお、お手元の資料に「元気で長生きのための食生活の14ヶ条」が載せてあります。これはシニア世代の方々の健康などについて長年研究してきた成果に基づいて作られた「食生活についてのアドバイス」です。次回以降、実際の食品や食事例などを交えながらご紹介して参ります。

【第2回】どんな食品を食べれば良いでしょうか?(前編)

前回は元気で生き生きと生活するには、「色々な食品を偏らずに食べると良い」という事をご紹介しました。でも、毎日どのようなものを何種類くらい食べれば良いかが分からないと不安ですよ。食べられる量も限られていますから、何か目安は無いでしょうか。

毎日食べよう10食品群!!

いろいろな食品を食べると栄養バランスがとれてきます。そこで今回は、毎日食べるとよい食品をご紹介します。それがこれらの10種類の食品のグループです。ここにある10種類の食品のグループは、これから繰り返し出てきますので『10食品群』と呼ぶことにしましょう。お手元の資料に載せてあります。ところでこれらの『10食品群』を食べているとどんな良いことがあるのでしょうか？

毎日食べていると食品群の種類が多いと元気で生き生きと生活できることがわかりました!!

このグラフは東京都の研究所でシニア世代の方々の健康についての研究結果です。棒グラフの高さは『活動能力が低下するリスクの高さ』を示しています。

一番右端の人たちは10食品群をほとんど毎日食べている人たちで、「能力低下のリスクが低く、元気で活動的である」ことが分かります。

このようにいろいろな食品を食べる際に10食品群をできるだけ毎日食べるようにしている人ほど、元気で活動的でいられるのです。

今回はそのうち、「たんぱく質」を多く含む食品についてご紹介しましょう。

ずっと元気に・・・そのコツお教えします

立ち上がる時や歩くときに、きついと感じることはありませんか？身体(カガ)を動かしたり、姿勢を保つには、筋肉がしっかりとしていることが必要です。そして身体の筋肉をしっかりと維持するためには、食品から栄養成分の「たんぱく質」をとることが必要です。では、たんぱく質を多く含む食品にはどんなものがあるのでしょうか。そう、そうですね、「肉」、「魚」、「卵」、「牛乳・乳製品」、「大豆・大豆製品」の5つの食品群です。

お手元の資料をご覧ください。これらは『10食品群』の中に含まれています。

たんぱく質を多く含む食品を食べると身体の筋肉などを作るのに使われます

「たんぱく質」は肉、魚、卵、牛乳・乳製品のほか、大豆・大豆製品からもとる事ができます。これらのたんぱく質は、身体の中で消化吸収されると、筋肉などの材料として使われます。

また、たんぱく質は筋肉の材料になるだけでなく、例えば病気などから身体を守る「抵抗力」を維持するのにもつかわれます。「骨」にはカルシウムが必要ですが、これは牛乳などに多く含まれます。牛乳・乳製品をとるとカルシウムの補給と共に「たんぱく質」が一緒にとれるので、身体の中で上手に利用することができます。

それでは「食品群」別にもうすこし具体的にご紹介していきましょう。

毎日食べよう10食品群!!～肉について

最初は『肉』です。『肉』にはたんぱく質以外にも役に立つ栄養成分が含まれていますが、『肉』の種類によっても異なりますので、いろいろな種類の肉を食

べられると良いですね。また『肉』と『魚』でも栄養成分が異なります。食事
でとる肉料理と魚料理の割合は1対1ぐらいが望ましいとされています。

例えば昨日の夕食が肉なら今日の夕食は魚というように変えていくと、自然
に栄養成分のバランスが取れてきます。

メニューにも、すき焼き、生姜焼き、唐揚げなどいろいろありますね。歯が
弱って噛み切りにくくてという方は、挽肉を使ったハンバーグなどのメニュー
を取り入れてみると良いと思います。

毎日食べよう10食品群!!～魚について

『魚』も肉と同様に貴重な「たんぱく質」がしっかりとれる食品です。こち
らも照り焼き、天ぷら、煮魚、さしみとさまざまなメニューがありますね。苦
手な方や食べる量が少ない方でも、食べ方や種類によっては食べられる場合も
あるのではないのでしょうか。また「肉」と「魚」では脂肪の種類なども異なる
ので、食べる割合は1対1ぐらいが望ましいのです。

毎日食べよう10食品群!!～卵について

『卵』も身体に必要なたんぱく質などの栄養成分を大変バランスよく含む食
品です。「ゆで卵」、「目玉焼き」、「茶わん蒸し」、「厚焼き卵」などいろいろな料
理の形で食べることができます。朝食などにも気軽に取り入れて、1日1個程
度を目安に、毎日食べる習慣をつけましょう。

毎日食べよう10食品群!!～牛乳・乳製品について

『牛乳・乳製品』からも大切なたんぱく質やカルシウムを気軽にとることが
できます。牛乳なら1日コップ1杯程度を目安に飲みましょう。特に女性では
骨の維持に役立ちます。

なお、体質などの関係で牛乳は苦手という方もおられますが、ヨーグルトや
チーズなどを試みてみてはいかがでしょうか。また食事時でなくても気軽にと
る事ができますね。

毎日食べよう10食品群!!～大豆・大豆製品について

『大豆・大豆製品』は、豆腐、納豆、煮物、味噌汁、豆乳などいろいろな形
の食品からとることができます。

大豆・大豆製品はたんぱく質がとれるだけではなく、『血圧などの身体のはたら
きを整えるのに役立つ成分』も含まれています。できるだけ毎日食べられるよ
うに習慣化できると良いですね。

なお、味噌汁は、塩分を1～2g程度含みますので、1日に1杯程度にした方
が良いようです。

第2回まとめ

今回、ご紹介したことをまとめてみますと

(1)元気で生き生きと生活するには、いろいろな食品を食べる事が大切です。

(2) 具体的には『10 食品群』を毎日食べることです。

(3) 今回は、「たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品）」をご紹介しました。

今日の食事の時にも、気にしてみてくださいね。次回は 10 食品群の中から緑黄色野菜など残りの 5 つの食品群を御紹介します。

【第3回】どんな食品を食べれば良いでしょうか?(後編)

前回は毎日食べた方がよい「10 食品群」の中から、「たんぱく質を多く含む食品」をご紹介しました。覚えていますか? 「肉」、「魚」、「卵」、「牛乳・乳製品」と「大豆・大豆製品」でしたね。今回は 10 食品群の残る 5 種類についてご紹介します。

毎日食べよう 10 食品群

いろいろな食品を食べると栄養バランスがとれてきます。

おかずとして「10 食品群」を毎日食べると元気で生き生きと生活できます。これらの「10 食品群」を食べていると良いことがあるとご紹介しました。おさらいしてみましょう。

毎日食べていると食品群の種類が多いと元気で生き生きと生活できることがわかりました

さて、今回は、緑黄色野菜など残りの 5 食品群についてご紹介しましょう。

ずっと元気に・・・そのコツお教えします

最近、身体の調子などが気になったりしたことはありませんか?

これからご紹介する食品群は、食物繊維やビタミンのように、身体の調子を整えるなどの働きをする栄養素を多く含んでいます。それから、意外に思うかもしれませんが、油脂も大切な栄養を含む食品なんです・・・

そう、そうですね、「緑黄色野菜」、「いも」、「海藻」、「果物」、「油脂」の 5 つの食品群です。お手元の資料をご覧ください。これらは 10 食品群の表に載っています。

これらの食品群の食品には、身体の働きを整える栄養成分が含まれています。

緑黄色野菜、いも、海藻、果物の中には食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれています。これらの食品からとれる栄養成分は、身体の機能を整えたりするのに使われています。

一方で、「油脂」からとれる「脂肪酸」という栄養成分も神経や皮膚などの材料になるとともに身体の働きを整えるのに使われています。

それでは「食品群」別に、もうすこし具体的にご紹介しましょう。

毎日食べよう 10 食品群!!～緑黄色野菜について

最初は『緑黄色野菜』です。緑黄色野菜は、ほうれん草、小松菜、ピーマンのような緑色の濃い野菜やトマトや人参のような赤や橙色の濃い野菜などいろいろな種類があります。加熱調理して食べられるものが多いので沢山食べることができます。「食物繊維、ビタミン、ミネラル」以外にも役に立つ栄養成分が含まれていますが、野菜の種類によっても異なりますので、いろいろな種類の緑黄色野菜を食べられると良いですね。

毎日食べよう 10 食品群!!～海藻について

『海藻』としては、ひじき、ワカメ、海苔などがあります。

料理も、「煮物」、「汁の具」、「酢の物」、「和え物」などいろいろな形でとることができますね。嫌いな方でも、食べ方や種類によっては食べられる場合もあるのではないのでしょうか。

毎日食べよう 10 食品群!!～いもについて

『いも』は食物繊維を豊富に含みます。じゃがいも、さといも、さつまいもなど料理にもよく使われます。料理の仕方も「ゆで」、「煮物」、「焼き」などいろいろな形で食べることができます。

毎日食べよう 10 食品群!!～果物について

『果物』は食事と一緒に、あるいは「おやつ」として食べるので、みなさんもよく食べられるのではないのでしょうか。「果物」にはビタミンなど身体に役立つ成分を多く含みますが、糖分も多いので適量をとるようにしましょう。リンゴなら 1 日に半分～1 個程度が目安です。「果物」は、季節の変化と共にいろいろなものが食べられるので、楽しみにもなりますね。

毎日食べよう 10 食品群!!～油脂について

『油脂』というと、健康に気を使う人の中には、太りたくないのので、できるだけとらない方がいいと考えておられる方も多いのではないかと思います。

しかし、油脂に含まれる脂肪酸は、皮膚や神経などに必要な成分なので、減らしすぎるのは好ましくありません。また、特定の油脂が身体に良いと聞いて、そればかりを使うのも考えものです。油脂からとれる脂肪酸も、いろいろな種類のバランスが大切なのです。

第 3 回まとめ

今日、ご紹介したことをまとめてみますと

- (1) 元気で生き生きと生活するには、いろいろな食品を食べる事が大切です。
- (2) 今回は 10 食品群の中から「緑黄色野菜、いも、海藻、果物、油脂」をご紹介しました。
- (3) これらの食品群からはビタミン、ミネラル、食物繊維など身体の調子を整える働きの栄養成分がとれます。
- (4) 油脂も大切な成分を含んでいますから、控えすぎずに適量をとりましょう。

【第4回】毎日、どんな食品を食べていますか？

前回まで3回に分けて、シニア世代が元気で生き生きと生活するには「いろいろな食品をバランス良く食べることが大切!!」ということで「毎日食べた方がよい10食品群」をご紹介します。

今回からは実践編です。まず「毎日食べている食品群」を調べてみましょう。

毎日食べよう10食品群（今日食べた食品群を数えてみよう）

おかずとして10食品群を毎日食べると元気で生き生きと生活できます!!

ふだんの食事、バランスとれていますか？試しに今日の朝の分を表に記入してみましょう！

あなたの今日の朝ごはんは何点（食品群）？

この表は、1日に食べた10食品群を確認するためのチェック表です。今日の朝ごはんが、ご飯、納豆、卵焼き、ヨーグルト、小松菜の煮びたし、果物だったとした場合について、記入例を載せてあります。

皆さんはお手元にチェック表が配られているようでしたら、朝食の分を、実際に記入してみてください。まず、ご自分の食べた食品群の欄に、この表のように○を付けてください。10食品群はお手元の資料に写真入りの表がありますので、それを参考にしてください。

なお、画面の例では○の左下に数字が書いてありますが、みなさんは特に記入する必要はありません。記入が終わったら、○の数を数えてみてください。朝食の行の○の数を数えて、表の右端の欄に合計数を記入するようになります。画面の例では「6」ですが、みなさんはいくつでしたか。

1日にとった食品群の数を数えてみると・・・!

このようにして朝昼晩の食事ごとに記入していきます。記入し終わったら、一番下の「今日食べた食品群」の欄に、その日食べることができた食品群に○をつけます。この例では朝昼晩で10食品群すべてを食べることができています。一番下の欄の○の数が、今日食べた食品群の数の合計です。

皆さんも後でやってみてくださいね。

『毎日食べた食品群』のアンケート結果

チェック表への記入を1週間続けていただくと、みなさんが普段食べている食品群のバランスが分かります。

画面の例は、都内のある団地で、このビデオ講座と同じような内容の講習を5回受講した方々のある1日分のアンケートの例です。この方はこの日1日で9食品群を食べておられます。この講座に参加された方の約半数、12名の方がアンケートに回答され、1週間の食品群の点数の平均は、8.6点でした。つまりほぼ毎日8~9食品群を食べていたこととなります。ちなみに少ない人でも平均

で7.5点、多い人では9.9点でしたから、ほぼ毎日、10食品群を食べておられたことになります。すごいですね。

ところでこの表をご覧になると、この方はこの日海藻を全く食べておられないようです。このようにある食品群を1週間ほとんど食べていない方がおられます。

1週間、意識して食べてみると、「食べる頻度が少ない食品群」に気づく

10食品群を意識して食べておられる方も、記録を1週間程度つけるといろいろなことがわかってきます。特に「食べる頻度が低い食品群」があることに気づかれたとき、ここがポイントです。

例えばある方は、子供のころから牛乳が苦手なので、今でもほとんど飲むことはないという事で、1週間全く〇が付きませんでした。そのような場合に、食べやすくする知識や工夫すれば食べられる食品群が増えてくると思います。

でも、嫌いなものをいやいや食べるのは嫌ですよ。もちろん、アレルギーで食べられない等はやむをえません。好みとして、ある食品が嫌いであれば、同じ食品群で食べられる食品が無いかどうか考えてみてください。例えば牛乳が苦手な方でも、ヨーグルトやチーズなら大丈夫な場合があります。このようにいろいろ試みれば、少しずつでも毎日食べる食品群の数が増えてくるでしょう。チャレンジしてみてくださいね。

食べる頻度が少ない食品群があるのはなぜ？

食べられない食品群がある原因にはいろいろなものが考えられます。

肉が硬いとか筋っぽいので噛み切りにくいから苦手とか牛乳が体質的に苦手という方がおられます。1回の食事で用意できるおかずの品数が少ない場合もあるかもしれません。雨や雪の日に買い物に行くのが大変とか、自分で用意するのがしんどくて、簡単なもので済ませてしまうという方もおられます。また、煮物などを作ると一度に食べきれないので1週間同じものが続いてしまい、もったいないからおかずの品数が増やせないということはありませんか。いろいろなおかずを用意するのに支障があつて、ある食品群を食べる頻度が少なくなるということがあります。

噛む力と食べる食品の傾向

噛む力が弱いと、食事の傾向はどのようになるのでしょうか。

専門家が調べたところによると、噛む力が弱い人は、「穀類」、「果物」、「卵」のように比較的柔らかいものをより多く食べている傾向があるそうです。一方、なんでも噛める人は、豆や野菜や肉をより多く食べているとのこと。

このように、噛む力の強い弱い、食品群の偏る原因にもなるんですね。

第4回まとめ

(1) 食べた食品群を記録してみる。できたら1週間ぐらい続けてみます。

(2) その結果、「食べる頻度が低い食品群」に気づきます。

(3) 「食べる頻度が低い食品群」が生じる原因には、「苦手な食品」が原因、「食事の用意が大変」「一度作ると食べきれない」などが考えられます。次回はこのような場合に食品群を増やす工夫についてご紹介します。

【第5回】『毎日、どんな食品を食べていますか?』

前回までに「毎日食べた方がいい10食品群」をご紹介しました。その後、「毎日食べている食品群」を1週間記録すると「食べる頻度が低い食品群」が見つかるというお話をしました。

今回は、毎日食べる食品群の数を増やす工夫などをご紹介します

毎日食べよう10食品群（食べる頻度が少ない食品群?）

「毎日食べている食品群」を記録してみましたか?

今回は、「食べる頻度が少ない食品群」について考えてみます。

1週間、意識してチェックしてみると、「食べる頻度が少ない食品群」に気づく

記録をつけてご覧になると「食べる頻度が低い食品群」があると気づかれた方もおられるかもしれません。ここがポイントです。

食べやすくする知識や工夫ができると食べられる食品群が増えてくると思います。ある食品があまり好きでないので食べていないというのであれば、同じ食品群で他に食べられる食品が無いかどうか考えてみてください。牛乳が苦手な方でも、ヨーグルトやチーズなら大丈夫な場合があります。

このようにして、いろいろ試みていくと、少しずつでも毎日食べる食品群の数が増えてくるでしょう。チャレンジしてみてくださいね。

「食べる頻度が少ない」を改善するには（その1）

苦手な食品が「肉料理」の場合

肉料理が苦手な方の中には先ほどご紹介したように、噛むのがつらいので、食べないという方がおられます。そのような場合には、例えば牛肉ではなく、豚肉とか鶏肉を食べてみてはいかがでしょうか。あるいは、挽肉を使ったハンバーグはいかがでしょうか。これらは肉料理でも比較的噛み切りやすく食べやすいと思います。

これらの方法は、噛む力が弱っている場合に有効な方法です。できれば、噛む力を落とさないように、歯や入れ歯の定期検査を受けて手入れされてはいかがでしょうか。最近は定期的に行う人も増えてきたようです。

苦手な食品が牛乳の場合

冷たい牛乳の代わりに温めた牛乳を飲んでみるとか、コーヒーやスープなどに少し入れて飲んでみるなどはいかがでしょうか。また、ヨーグルトやチーズなどの発酵食品では、牛乳の中の乳糖という糖が分解されるため、牛乳が苦手

な方でも食べやすくなっている場合があります。これらの乳製品が食べられれば、噛む力が弱くて肉料理が苦手な方でも、たんぱく質を補うことができます。

「食べる頻度が少ない」を改善するには（その2）

毎日食べる食品群が少なくなる原因の一つに、用意できる「おかず」の品数が少ない場合がありますね。このような場合に有効な方法はいくつか考えられますが、ここでは市販のおかずなどを利用する方法をご紹介します。

ふだんの食事で主菜、副菜などを一応用意できているけれども、少し品数が少ないとか、食べきれないので余ってしまうという場合、市販のおかずを1品でも取り入れてみてはいかがでしょうか。最近はチルドや冷凍でさまざまなおかずが販売されています。すべてを手作りできれば良いのですが、そのために疲れてしまうのでは本末転倒ですね。最近では副菜のおかずを1～2人分程度に小分けしたおかずが、いろいろ販売されています。また、塩分などもきちんと管理されているものもあります。特に野菜料理など、用意に意外に手間がかかるものでは、とても便利なのではないでしょうか。

このようなおかずを利用するメリットとして、小分けされているので、1日程度で使い切れることがあります。例えば冷凍のおかずでは、ほうれん草のおかずを冷凍庫に買い置きしておいて、緑黄色野菜のおかずがちょっと足りないというようなときにレンジで調理すれば1分程度で用意でき、とても重宝します。自分ですべて用意するのも良いのですが、時には市販されているものも利用して、毎日食べられる食品群の数を増やしていくことも考えましょう。

用意するおかずが少ない場合（和食）

用意するおかずの品数が少ない場合の対策2つ目は、市販の食事セットを利用する方法です。この方法は、食事の用意が大変とか、時間がなくてなかなか用意しきれない時に有効です。

市販の食事セットではコンパクトな容器におかずが入っています。そのまま食べても良いのですが、写真の例では普通の食事と同じように皿に盛付けた例をご紹介します。冷凍のまま主菜などのおかずをお皿にもりつけてレンジ調理すると、ふだんの食事と同じような雰囲気です。

この例ではこのおかずにご飯、味噌汁、リンゴなどを加えた場合をご紹介します。食品群の数は下の表にあります。これだけで7食品群が食べられます。下の表では例として朝や昼にとるメニューの例もあげてありますが、このようにすれば1日に10食品群をとる事ができます。

用意するおかずが少ない場合（洋食）

食事セットを利用して洋食メニューを用意した例です。この場合は、スープ、チーズと果物を別に用意しています。この場合も1日で10食品群になる組合せの例をご紹介します。

第5回まとめ

今回は、「10 食品群を毎日食べる」を実践する方法についてご紹介しました。

- (1) 毎日食べた食品群を数えて「食べる頻度が低い食品群」に気づく
- (2) 「食べる頻度が低い食品群」が生まれる原因と対策
 - ① 「同じ食品群の他の食品」に置き換える、例えば牛乳などです。
 - ② 「かむ力」を維持するための義歯の定期的な検査する。これは、例えば肉が噛み切れない場合などに当てはまります。
 - ③ 「用意するおかずの品数が少ない」場合は、「市販の惣菜や食事セット」を利用してみる。
- (3) 「食べる頻度が低い食品群」を「よく食べている食品群」に変えるには、健康情報にも関心を持ち、いろいろな方法や食品を試してみる。

【第6回】美味しく食べて健康に!

今までの回で、健康で元気であるには、以下を学びました。

1. いろいろな食品を偏らずに食べる。
2. 10 食品群を意識して毎日食べてみる。

10 食品群とは、肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻、いも、果物、油脂

今回は、仕上げとして、前半では「美味しく減塩する」ことについて、後半では「元気で長生きのための食生活の 14 カ条」後半の 7 か条の紹介です。

シニア世代の食事と塩分

シニア世代の皆さんは『食事の塩分』を気にされている方が多いようですね。それでは、日本人は 1 日にどのぐらいの塩分をとっているのでしょうか。

国民健康・栄養調査によると、70 歳以上の男性が約 11g、女性が約 10g 程度をとっているようです。それでは、1 日にとって良い食塩の目標値はどのぐらいでしょうか。こちらは男性 9g 未満、女性 7.5g 未満です。実際にとっている量はこれらの目標値よりも 2g ぐらい多いようです。なお、高血圧などでより厳しく塩分を制限する型の場合は 6g です。

食品に含まれる塩分(参考)

例えば、焼き魚は醤油をかけない場合で約 1.5g ぐらい塩分があります。生姜焼きで 3g ぐらいです。一方、汁物かというと、味噌汁では 1 杯あたり 2g ぐらい。そばやうどん、ラーメンなどのつゆを全部飲むと、4~6g 近く塩分が含まれているようです。また 1 日 3 回、味噌汁をいただくと、3 杯で 6g 近くになってしまいます。もちろん薄味にする工夫などをすでにされている場合はこれよりも少なくなります。漬物などのように塩漬けのものでなくても、意外に塩分が多いものです。汁物は特に注意が必要です。

ずっと元気に・・・そのコツお教えします

「塩分は減らしたい」けれども「塩分を減らすと美味しくなくなるから無理」と思っていないですか。

「食事は美味しく、塩分は少なく・・・」できたら良いですね。塩分を上手に減らす2つの方法です。

(チャレンジ1) 濃度を変えずに塩分を含む食品の量を減らす

1つ目は、「濃度を変えずに（塩分を含む）食品の量を減らす」方法です。

ポイントは「うす味」に慣れるには少し時間が必要ということです。「明日から減塩したいので、うす味でも美味しく感じます」という訳にはいきません。ではどうすればいいのでしょうか？

そこで、この方法では、塩分濃度を変えないで、塩分を含む食品の量を減らします。この方法ですと、舌で感じる味は今までのものと同じなので、比較的抵抗が少ないように思います。

具体的にはこちらに挙げてありますように、

- ① 味噌汁やスープ1日3回⇒まず1日2回にしてみる。
- ② ラーメン・そば・うどんの「つゆ」を飲む量を減らす。
- ③ 醤油やソースを使う際に、量を少し減らしてみる。
- ④ 干物、漬物、佃煮などを食べる量を少し減らす。

というようなやり方です。

(チャレンジ2) 塩味以外の調味を加えて、塩分濃度を下げる

2つ目は、塩味以外の調味で、塩分濃度を下げる方法です。

ポイントのところに書いてありますが、塩分の濃度を下げても「美味しさ」を感じる味付けの方法は色々あります。「だし」「酸味」「香り」「香辛料」などの活用です。

具体的には、

- ① 調味料：だし入り醤油、酢醤油、香辛料、「だし」で調味する
- ② 食材：レモン、柚子、香味野菜などを加える。
- ③ 低塩分の醤油を試してみる。

などの方法があります。なお、これらの方法のうち、市販されている調味料などを使う方法は、そのような調味料などを購入すればすぐできますが、だしを上手に活用して料理するなどについては、難しいと思われかもしれません。

このようなものについては、最近、特に塩分等に配慮した料理本などが医療機関などから出版されたり、あるいはそのような特集をした料理番組などもありますので、そのようなものを少しずつ試みていただければ良いのではないのでしょうか。

(チャレンジ3) 塩分に配慮した「惣菜」や「食事セット」を試す。

チャレンジ2は、自分で料理する場合などは、少し難易度が高いかもしれませんが。とりあえず試してみるにはどうしたらよいでしょうか？

チャレンジ3のポイントは「市販の惣菜、食事セット」の「少ない塩分」で「美味しく食べる」を試して、どのような工夫がされているか、また、この方法で減塩ができるかなどを体験して確かめることです。これには2通りのやり方があります。第5回でご紹介しましたように、

「ある程度食事の用意ができていて、1つか2つ置き換えてみようとする場合」は、「塩分表示のあるおかず」でふだんの「おかず」を置き換えてみるという方法を手軽に試せます。一方、食事の用意自体が大変と思われているのであれば、週に1～2回でもよいので、食事セット：「1食が塩分2gで美味しい」食事を時々試すという方法を試してみたいはいかがでしょうか。塩分0.6gの単品のおかずであったり、1食分のおかずで塩分2g程度の食事セットなどが利用可能です。いろいろ試してみてください。

元気で長生きのための食生活の14か条

これは、第1回でご紹介している低栄養を予防して、元気で長生きするための指針です。お手元の資料にも掲載してあります。

1から7までは、すでに今までの講座の中で具体的なやり方も含めてご紹介してきました。後半の部分はより総合的な取り組みの部分です。

元気で長生きのための食生活の14か条より

8. 「食欲がない時はおかずを先に食べ、ご飯を残す」です。これは『ご飯』は『おかず』と比べると『たんぱく質』が少ないので、ご飯を先に食べてお腹がいっぱいになってしまうと、たんぱく質や他の栄養成分が十分に取れなくなってしまう。そこで、十分に『たんぱく質』と『カロリー』の両方が補える『おかず』を優先的に食べましょう。
9. 「調理法や保存法に習熟する」です。これは、噛みにくい食品を食べやすく調理するとか、味付けを変えて、塩分が低くても美味しい料理にすることにより、「食べにくかった食品」が「美味しく」食べられるようになることなどが期待されます。そのおかげで、今まで食べていなかった食品が食べられるようになるということです。
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。これは、第6回の前半で減塩の方法の一つとしてご紹介致しました。
11. 和風、中華、洋風と様々な料理を取り入れる。このようにすると、様々な食材や油脂がとれますし、塩味以外の調味にも慣れていくことができ有効です。

12. 共食については、「共食（きょうしよく）の機会を豊富につくる」ですが、食事には栄養をとりいれるという面と、食事を楽しむという側面があります。食事は楽しく人と交流する場になります。

シニア世代の健康という側面から考えた場合には、この食の楽しさが、食欲を高め、『色々な食品を食べる』ことにつながり、結果として、本講座で紹介したように色々な食品を積極的に食べることになり、ひいては、元気で生き生きと生活する事に繋がります。

なお、このような場を持つ際に、何から何まですべて自前で用意することにこだわるのも良いのですが、市販のおかずや食事なども必要によりとりいれると、会話を楽しむ余裕も生まれます。

13. 噛む力を維持するため、義歯は定期的に検査を受けると、「噛む力」を維持することにつながり、第4回で紹介しましたように、いろいろな食品群を幅広く食べることができますので、栄養バランスがとれてきます。

14. 健康情報を積極的に取り入れると、今回のようなに取り組む意味を知り、新しい食品や方法を試すことになり、⇒『より良い食生活の習慣』が身に付くのではないかと思います。

第6回まとめ

今日ご紹介したことをまとめてみますと

1. 「美味しく減塩」のポイントは

（チャレンジ1）濃度を変えずに、(塩分を含む)食品の量を減らす。

（チャレンジ2）塩味以外の調味を加えて、塩分濃度を下げる。

（チャレンジ3）塩分に配慮した「食品」や「食事セット」を試す。

2. 「元気で長生きのための食生活の14カ条」の後半7カ条の解説

「食品や栄養の知識や工夫」にこれらの「総合的な取り組み」を加えることによって「元気で生き生きとした生活」に繋がっていくと思います。

今回の講座は、これで完結です。皆さんの元気で生き生きとした生活に役立てれば幸いです。ぜひ、今日から実行してみてください。