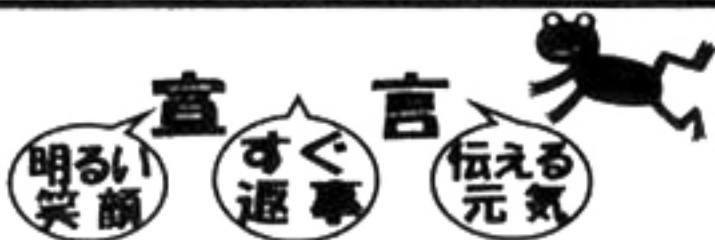
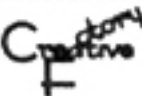


シニアの健康管理



げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2008 11月号

いきいきとしたセカンドライフをおくりましょう

シニアの食卓

健康を維持するためには、食生活に注意することが、もっとも身近な方法です。特に高齢になると内臓器官などが衰えてくるため、若い頃より食べる物にも注意が必要です。

● ● ポイント1 ● ●

1日3食、栄養バランスよく食べる

高齢になると、どうしても消化機能などが衰えてきます。そのため一度に大量の食事を摂ることは非常な負担になります。食事のペースは1日3食、規則正しく行うことが大切です。



食事のペースは1日3食!



人によっては、胃が弱いなどの理由で1日3食のペースが難しい場合もあります。そういう場合は、1日に必要な量を5~6回に分けて食べることもいいでしょう。

● ● ポイント2 ● ●

栄養価の高い朝食をしっかり食べる

高齢になると、早寝・早起きの生活になる傾向があります。朝起きてから、軽い運動をして、朝食をしっかり食べる！朝食重視の食生活を行うと健康的です。



シニアは朝食重視の食生活を！

● ● ポイント3 ● ●

水分の摂り方に注意



高齢になるにしたがい、胃などの消化器官の他、腎臓などの器官も機能が低下してきます。そのため水分や老廃物をうまく排出できずに、夜間の頻尿などの原因になります。

しかし、夜間のトイレの回数が増えることを嫌って、水分を控えると脱水症状などを引き起こしてしまいます。

■理想の水分の摂り方は…

定期的に水分を摂る習慣をつけることが大切です。水分補給は脱水だけでなく、便秘予防にもなります。また、食間に軽いおやつと一緒に牛乳を飲むようにするとカルシウムの補給ができます。

世界が認める「和食」



—いま、なぜ「和食」なのでしょう—



日本の食文化は、古来玄米を主食にし、良質な野菜を多く摂取していました。米を主食にした日本の食文化では現在でいうメタボリックシンドロームである人が非常に少なかったといえます。

■「マクロビオティック」という言葉をご存知でしょうか？

人間の長寿と健康のためには穀物と野菜を主体にした伝統的な和食が最も望ましく、このような食生活をすれば病気にかかりにくい、という考え方です。日本よりアメリカの方が盛んで、ハリウッド女優のあいだでブームになり、それが日本に逆輸入されたような印象があります。つまり、日本の伝統食が究極の食養法であり、西洋医学を超える知恵があると世界が認めたのです。

ロシアでも大人気 讃岐うどん



モスクワに「日本のファーストフード、うどんやさん」が2007年7月にオープンし、「すし」に続いて「うどん」が日本料理としてモスクワでも知られるようになりました。

ロシアでも「日本食は身体にいい」と好感を持っている方が多く、「見た目にも美しく、健康にもいい」などと一種のブームになっているようです。

穀物で糖尿病を予防

厚生労働省による2006年の国民健康・栄養調査によれば、糖尿病患者やその予備軍と推定される人数は1870万人。02年の前回調査に比べ250万人も増えているそうです。



世界中で糖尿病を防ぐ食品が研究されています。その中で注目されているのが**全粒穀物**です。糖尿病の予防の食品として穀物に効果があることは、アメリカの調査で判明しています。

全粒穀物とは、玄米、アワ、キビ、ヒエ、大麦、大豆など、未精白の自然のままの穀物のことで、食物繊維やミネラル、ビタミンなどの成分がそのまま残っています。



全粒穀物は、スーパーや通信販売などで販売されているので手軽に摂取することができます。



穀物を食べて、糖尿病とは縁のない健康なカラダになりましょう。

● 穀物を食べて 糖尿病を予防しよう

米に混ぜて炊いたり、もち米と混ぜて餅を作ったり、粉にしてお菓子の材料として使います。



アワ



甘みがつよく、クセが少ない

●栄養●

タンパク質・ビタミンB1・ビタミンB2・食物繊維・カルシウム・鉄などが豊富

アワのタンパク質には脂肪代謝を改善し、善玉コレステロール濃度を上昇させる作用があり、動脈硬化症や血栓の予防効果が期待されます。

キビ



もちりした食感とコクのある味わいが特徴!

●栄養●

良質のタンパク質・脂質・鉄などが豊富

キビのタンパク質には血液中の善玉コレステロールの濃度を顕著に高める効果があります。

ヒエ



炊き上がりはふわふわ!

●栄養●

食物繊維・タンパク質・炭水化物・脂質・鉄などが豊富

脂質、リンや亜鉛を多く含み、特に食物繊維を非常に豊富に含んでいるので、便秘の解消などに効果があります。

● 穀物を食べて 糖尿病を予防しよう

玄米

● 栄養 ●

ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンE・食物繊維が豊富

栄養価に優れた玄米は、とくに食物繊維が豊富で白米の6倍もあり、便秘を解消してくれます。そのほかにもカルシウムが2.5倍、ビタミンB1は4倍以上、ビタミンB2は2倍といわれています。



◆ 噛めば噛むほど豊かな味わい

玄米の魅力の一つに独特の歯ごたえが挙げられます。噛めば噛むほど唾液がたくさん分泌されて、甘みが増しおいしさも増します。噛むことで、こめかみが刺激され、脳が活発になるというメリットもあります。

赤米

プチプチした
食感!

● 栄養 ●

白米に比べ、カルシウムが2倍。
ビタミンB1・脂質などが豊富

腸内の微生物の活動を活発にさせるので、消化器系を丈夫にし、基礎体力を養います。

大麦

抜群の
歯ごたえ!

● 栄養 ●

タンパク質・ビタミンB1・
ビタミンB2・食物繊維・
カルシウム・鉄などが豊富



消化器系の働きを助け、消化吸収を良くしてくれるので、便秘や食欲不振の方におすすめです。

噛むことは 健康維持につながる



噛むことで消化吸収力アップ

噛めば噛むほど、食べ物が細かく砕かれ、胃や腸で消化・吸収されやすくなります。また、唾液の分泌もよくなり、消化酵素であるアミラーゼが細分化された食物を糖に変え、緩やかに血糖値を上昇させます。



噛むことで記憶力・集中力アップ

テレビなどでスポーツ選手がよくガムを噛んでいる姿を目にしますが、これには理由があるのです。噛めば噛むほど脳血流も増加して脳の働きが活発になり、記憶力や集中力アップなどの効果が期待できます。また噛んで顎をよく動かすことで、脳への血液量が増えて、脳全体の血液循環がよくなり、脳の老化防止や低下した脳の機能を回復する効果があるとも考えられています。



噛むことで食べすぎ防止

私たちは食事を始めてから、血糖値が上がって、脳の満腹中枢から「お腹がいっぱい」という信号が送られるまでに、最低でも15~20分かかります。食事をよく噛んでゆっくり食べることは肥満予防にもつながるのです。