

健康日記 (大人の食事の新常識)

同じ年齢でも歳とともに見た目や体力に差がついていきます。その大きな要因の一つが食生活。いつまでも元気に過ごすため、年齢による体の変化に合わせた食べ方がとても大切です。



新常識1 歳を重ねるほどタンパク質が重要に

私たちの筋肉量は20歳前後でピークを迎え、その後少しずつ減り、80歳頃までに30~40%程度失われていると言われていています。そのため、年齢を重ねるほど、筋肉不足にならないように、食生活にも気を配ることが大切です。

働き盛り世代はメタボ対策のために野菜中心の食事が必要な方もいます。しかし歳を重ねると、サルコペニア（筋力や筋肉量の減少）や骨粗鬆症が進む心配があり、フレイル（要介護の前段階）対策のために毎食、肉・魚を入れてのメニューをおすすめします。

新常識2 タンパク質は朝食からしっかり摂取を

筋肉は寝ている間も常に合成と分解を繰り返しています。筋肉などの材料となるタンパク質は、毎日体重1kg当たり1g以上の摂取が必要と言われていますが、睡眠中は食事からタンパク質が供給されないため、筋肉量が減ってしまう可能性があります。そこで、フレイル対策のためにも、朝からタンパク質をしっかり摂りましょう。

1日3食で摂りたい食品は、「かきくけこ、やまにさち」

か[海藻類] き[きのこ類] く[果物類] け[鶏卵] こ[穀類・いも類]

や[野菜] ま[豆類・種実類] に[肉] さ[魚] ち[チーズ(乳製品・牛乳)]

*主食で穀物を毎食、主菜で青色の食品を毎食1つ以上、副菜で赤色の食品を、緑色の食品は朝食や間食で摂ると自然にそろいます。

新常識3 タンパク質が豊富な製品も上手に活用

食事の基本は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえること。

タンパク質をはじめ必要な栄養を摂る王道ですが、食が細くなった、朝から手間をかけられないという方には、豆腐入りオートミールグラタンなどの簡単メニューを活用し、バランス良い食事をおすすめします。



下記の食品もタンパク質のこまめな補給に役立ちます。

○ピーナッツバターやねりゴマをパンに塗ったり青菜とあえたり。

○ツナ缶やサラダチキン、うずらの卵の水煮などはすぐ食べられるので重宝。

○粉チーズ、きな粉を料理に振りかけてタンパク質をチョイ足し。

