

ライフアスだより



食べて健康長寿を

2025年4月号



4月25日はキューサイ株式会社が提唱した「しあわせ(4)ニッコリ(25)食で健康長寿の日」です。誰もが望む健康で長い一生を過ごすためには、日々の「食」が非常に重要です。キューサイ株式会社が実際に行った「100歳100人実態調査」によると、100歳以上の方々の多くが「食」を長寿の秘訣として挙げています。毎日食べるものに気を付けながら、健康長寿を目指しましょう。

理想の食生活



規則正しい食生活とは、栄養素のバランスがとれた食事を腹八分目を心がけ、1日3食を取り入れることです。味の素株式会社が食生活指針として挙げている10項目を紹介します。

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを
- ③適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ご飯などの穀物をしっかりと。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
- ⑧日本人の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩食に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



いろいろな食品を食べよう



フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)予防には積極的なタンパク質の摂取が提言されていますが、健康長寿にはタンパク質だけでなく、多様な食事摂取が重要です。食品摂取の多様性を構成する10の食品群が右の図です。1日3食を食べた上で、この10の食品群の中から毎日7品目以上を摂りましょう、というものです。食品摂取に多様性があるほど、認知機能低下のリスクを下げるのが統計的に明らかになり、記憶に関連の深い海馬の萎縮度が小さいこともMRIにより証明されました。多様な食材を用いた栄養バランスの良い食事を心がけ、健康長寿につなげましょう。

健康長寿のための

のびせ! つやつや シニア

12

東京都健康長寿医療センターが策定した「健康長寿(新)ガイドライン」を12の合言葉に要約!



いつまでも幸せに、健やかに過ごす力はこちら!

策定: 東京都健康長寿医療センター-協賛: 健康長寿新ガイドライン策定委員会



- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| 1 食生活 | いろいろ食べて、やせと 栄養不足 を防ごう! |
| 2 お口の健康 | 口の健康を守り、 かむ力 を維持しよう! |
| 3 体力・身体活動 | 筋力+歩行力で、 生活体力 をキープしよう! |
| 4 社会参加 | 外出・交流・活動 で、人やまちとつながろう! |
| 5 こころ(心理) | めざそう ウェルビーイング 。百寿者の心に学ぼう! |
| 6 事故予防 | 年を重ねるほど増える、 家庭内事故 を防ごう! |
| 7 健康食品やサプリメント | 正しい 利用の目安 を知ろう! |
| 8 地域力 | 広げよう地域の輪。 地域力 でみんな元気に! |
| 9 フレイル | 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、 フレイル を防ごう! |
| 10 認知症 | よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、 認知症 を防ごう! |
| 11 生活習慣病 | 高齢期の持病 を適切にコントロールする知識を持とう! |
| 12 介護・終末期 | 事前の備え で、最期まで自分らしく暮らそう! |

©社 社会福祉出版社

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

- | | |
|-------------|---------------|
| さかな | いも |
| あぶら | たまご |
| にく | だ い ず せ い ひ ん |
| ぎ ゅ う に ゅ う | く だ も の |
| や さい | |
| か い そ う | |

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉





ライフアスレシピ

枝豆入り高たんぱく三色丼



【材料】 (1人分)

ごはん 200g
 ツナ缶 1缶
 ☆しょうゆ 大さじ1
 ☆みりん 小さじ1
 ☆砂糖 小さじ1
 卵 1個
 ★砂糖 小さじ1
 ★しょうゆ 小さじ1/2
 冷凍枝豆 50g (さやなしで20g)

【作り方】

- ①フライパンに油をひいて、ツナ缶を汁ごと炒める
☆の調味料を加え、汁気がなくなるまでさらに炒める
- ②炒めたツナは汁ごと皿にとっておく
- ③ボウルに卵と★の調味料を加えて混ぜ合わせ、
フライパンで炒めて玉子そぼろを作る
- ④冷凍枝豆は流水で解凍し、実をさやから出しておく
- ⑤丼にご飯をよそい、ツナ・卵・枝豆を盛りつけたら
できあがり



脳トレ まちがいさがし 中級編

下のイラストの中にまちがいが7つあります
 まちがいをさがして、脳を働かせましょう
 答えは下にあります



出典：間違い探しのイラスト屋さん



今月のフォト

大岡川



横浜公園



今月の折り紙



4月は新しいことが
 始まる季節です。
 今回は折り紙で
 さくらとランドセル
 を作ってみました。
 このランドセル、
 ふたが開いて、中身
 も入れられるんです。
 プレゼントにしても
 喜ばれそうですね。

まちがいさがしの答え

次回は上級編
 お楽しみに

