

健康長寿に向けた食と生活習慣

「一人暮らし健康長寿者の食と生活習慣に関する回想調査」から



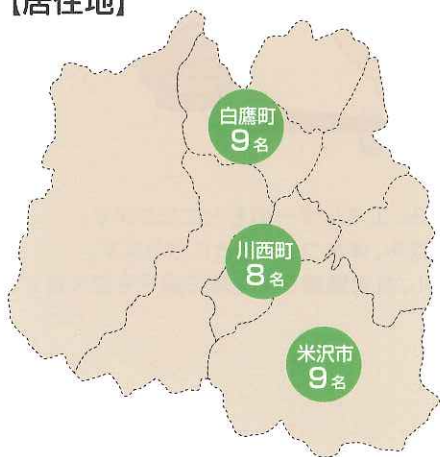
年齢を重ねても健康で充実した暮らしを送っていくには、栄養バランスの良い食事や活動的な生活習慣を心がけ、社会参加や趣味、楽しみを持つことが大切だと言われています。

置賜保健所では、平成26年に「一人暮らし後期高齢者の食と生活習慣に関する実態調査」を94名の方のご協力のもと実施しましたが、多くの方が良好な食生活と活動的な生活習慣を身に付けておられました。平成27年は上記のうち85歳以上の方を対象に、若い頃からの食と生活習慣を振り返っていただく調査を実施したところ、生涯を通じた健康づくりの重要性が確認されましたので報告します。

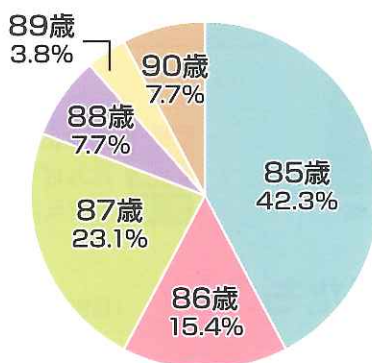
調査概要

対象者 26名 (男性4名・女性22名)

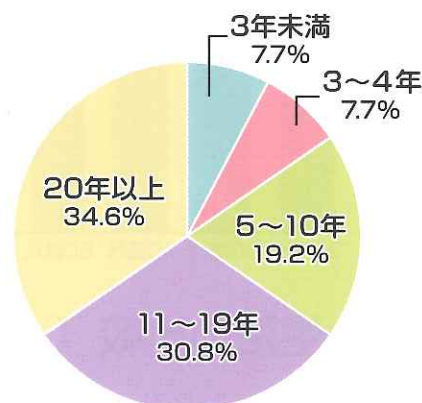
【居住地】



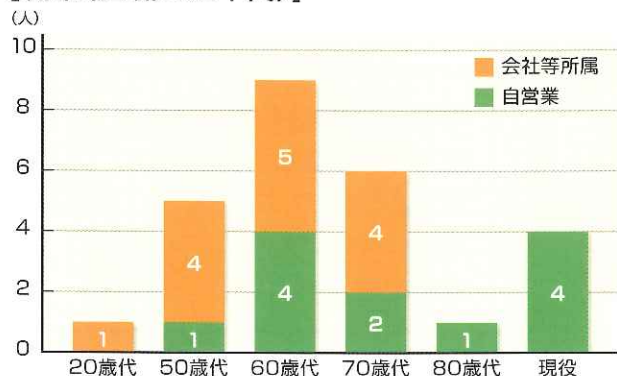
【年齢】



【独居年数】



【職業(退職した年代)】



農業現役です。

山菜やきのこ採りをしました。

今もお店を開いています。

様々な趣味の会に参加しています。

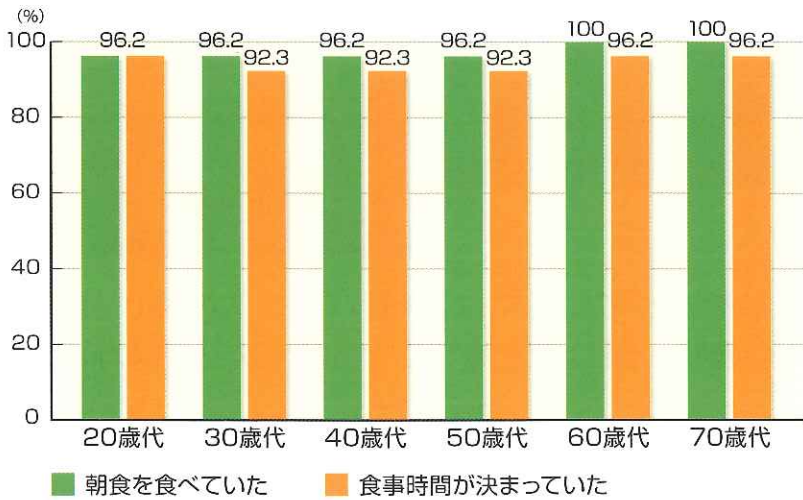


仕事を含めてよく動いていた

20~40歳代 … 76.9%
50歳代 … 84.6%
60歳代 … 80.8%

若い頃からの食生活

【朝食と食事時間について】



* 朝食は1日の生活リズムを整えます。

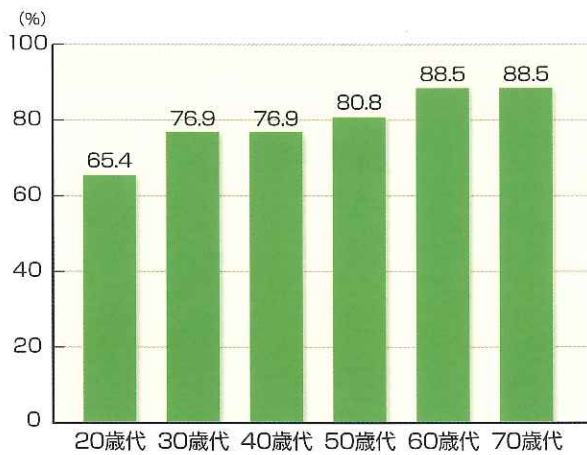
1日3回の食事、体に必要なエネルギー、栄養素をとりましょう。

* 規則正しい食事は肥満を予防します。

食事時間の乱れで、空腹時間が長くなると、体は脂肪を貯めようとしています。

【主食・主菜・副菜がそろった食事をしてきた割合】

年齢を重ねるにつれて、主食・主菜・副菜がそろってきていました。



副菜

野菜、海藻
きのこなど

主菜

肉、魚、卵料理、
豆腐、納豆など

主食

ごはん、パン、
麺類など

主食

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜

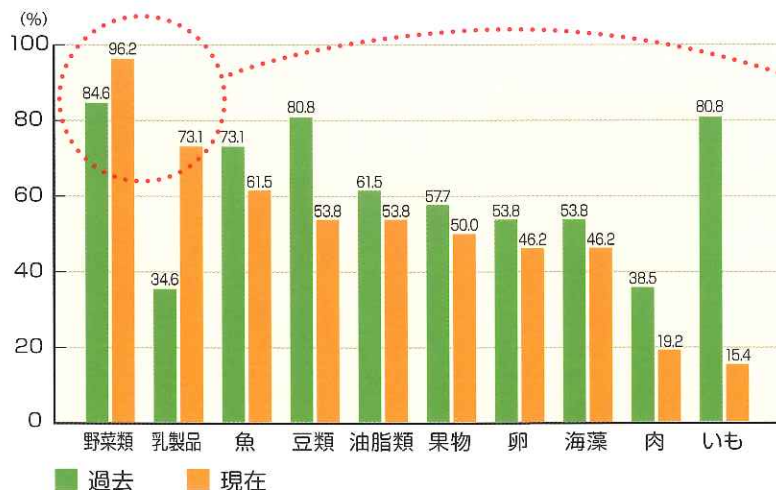
たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を含み体の調子を整えます。

【食生活の比較（よく食べたもの）】

(自由回答) n=26



乳製品は、若い頃あまり食べていませんでしたが現在はよく食べています。
野菜は以前から十分とっています。

* 牛乳・乳製品を組み合わせ、カルシウムをしっかりとりましょう。

牛乳ならコップ1杯程度を!!



栄養素等摂取状況と身体活動強度

【活動強度別 平均値】

n=女性22

活動強度*	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
低い 13人	1,397	50.4	39.2	210.9	9.3
普通 5人	1,606	64.4	54.6	212.4	10.4
高い 4人	1,702	59.2	55.6	238.0	9.3

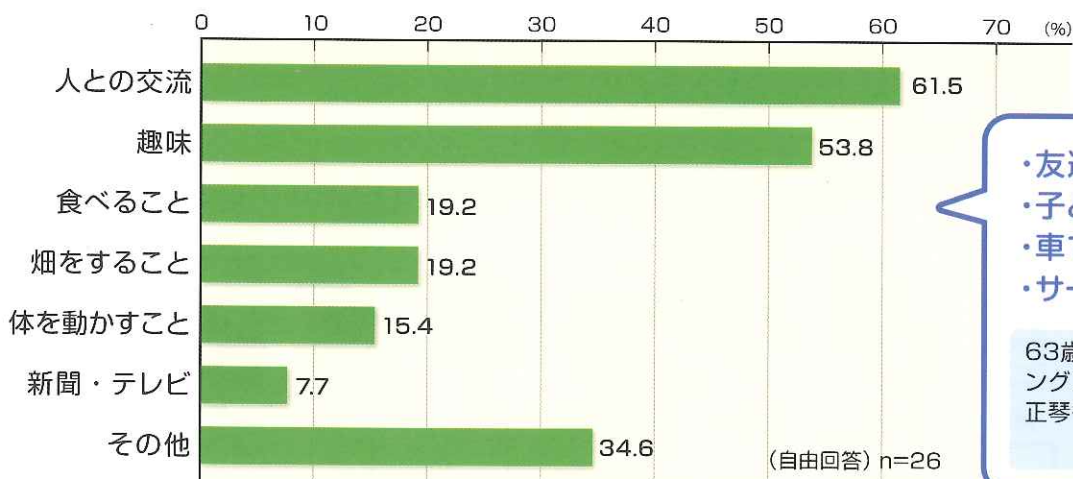
※低い…座っていることが多い。 普通…家事や仕事での移動が2時間半程度。 高い…立っている仕事が多い。

動きが活動的になるにつれ、エネルギー摂取量が増えています。

* 普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症のリスクを下げることができます。

家事、散歩、ストレッチなど、今より10分多く毎日からだを動かしてみましょう。食事もおいしくいただけます。

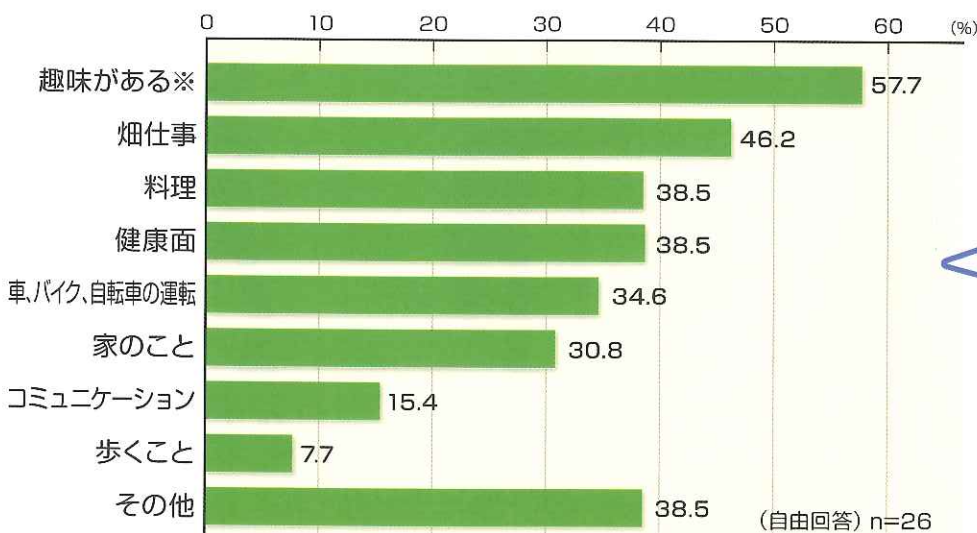
楽しみにしていること、これからも続けていきたいこと



- ・友達とおしゃべり
- ・子どもや孫に会うこと
- ・車で出かけること
- ・サークル活動

63歳から80歳まではスイミングスクール、67歳からは大正琴も習っています。
(87歳 女性)

自慢できること

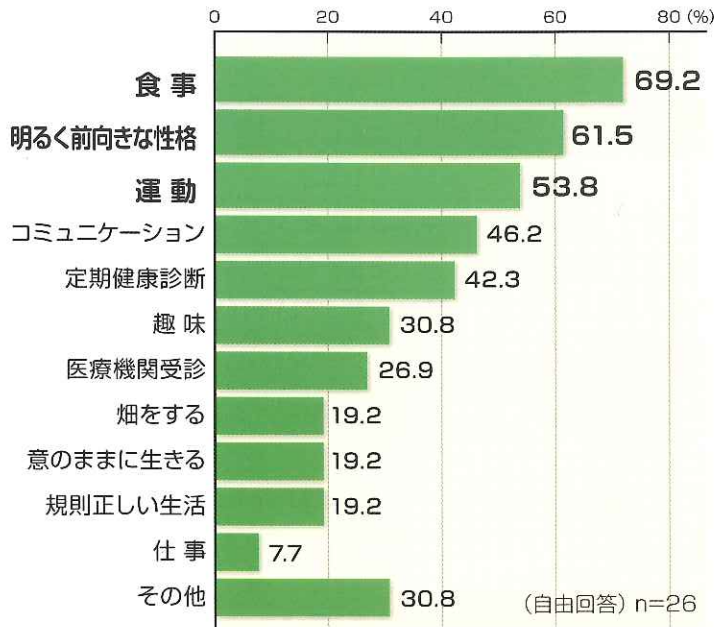


- ・自分の服作り
- ・布で小物作り
- ・目と耳が良い、歯が丈夫
- ・お家とお庭をきれいに

掃除や洗濯等、することがたくさんあって予定を立てなければならぬくらいです。
(86歳 男性)

※…花作り、日記を書く、手芸、読書、ゴルフ、折り紙、山歩き、きのこ採り、民謡等

健康の秘訣



定期的に体重をはかり健康管理!

年齢(歳)	目標とするBMI*の範囲
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

「日本人の食事摂取基準(2015版)」

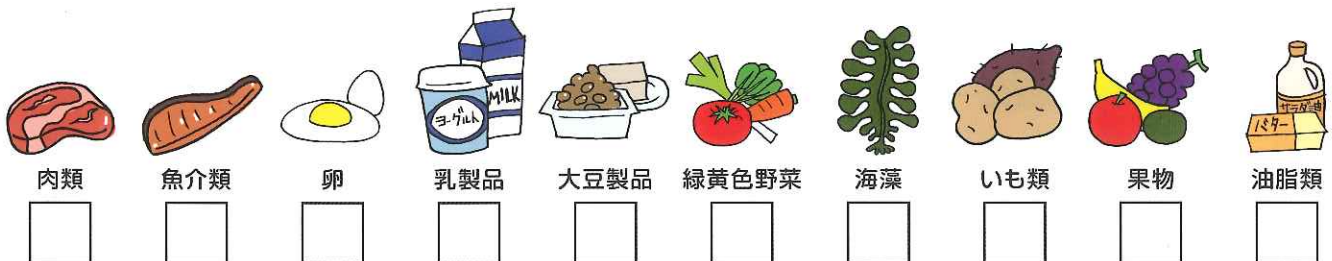
*BMI =
体重()kg ÷ 身長(.)m ÷ 身長(.)m

※男女共通。あくまで参考として使用。

良い食生活で低栄養予防

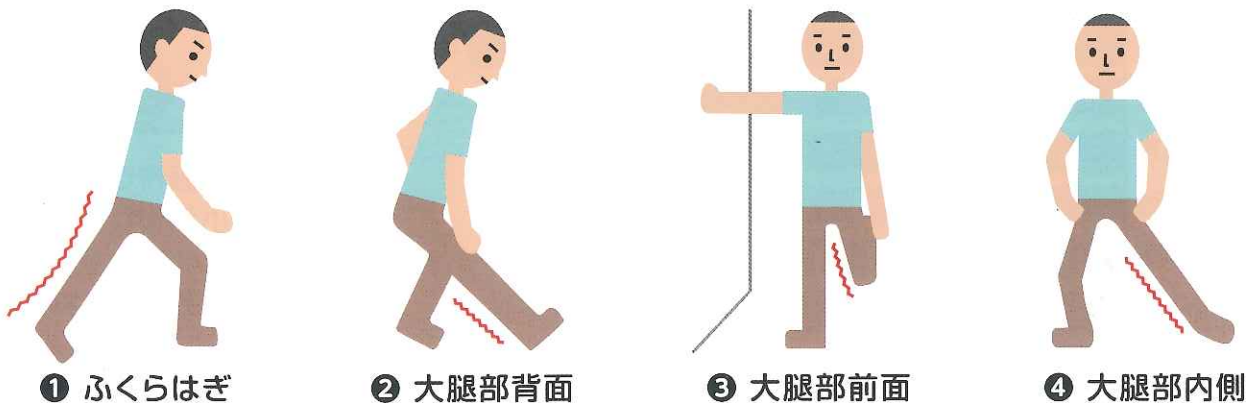
あなたの食生活をチェック!

毎日食べていますか。まんべんなく食べて1日9～10品目を目指しましょう。



※「東京都健康長寿医療センター研究所」資料より

運動で足腰の衰え(ロコモティブシンドローム)予防



呼吸は止めないようにして、20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。

※山形県ホームページ参照