

食べて健康長寿

今回のテーマは健康づくりに欠かせない「食」です。食べて健康で長生きするために、食習慣において気をつけたいことを紹介します。

からだを大切に
健康長寿情報を発信します。

専門家のアドバイス



医学博士・管理栄養士の
ほんだ きょうこ
本多京子さん

「食」へのコツ

- 煮物にご飯だけはダメ。年をとっても、肉や魚・大豆のタンパク質は減らせません。
- しっかり噛んで食べましょう。
- 塩分・油脂のとりすぎを防ぐため、市販のおそうざいに頼りすぎないで。
- 自分で料理すれば、段取り力アップで脳が活性化!
- まずは、具だくさんの温かい汁物や野菜料理から食べ始めましょう。
- 肉や魚の主菜は1品にして、副菜2品をそろえましょう。
- 朝食はしっかり、遅い夕食は軽めに食べましょう。
- 揚げ物や炒め物は続けてとらないようにしましょう。
- 食事代わりにおやつをとることはやめましょう。

Q 健康寿命(*)を延ばすには、何をどう食べればいいのか?

A 骨年齢、腸年齢、脳年齢、血管年齢を若く保つために、次のような物を食べましょう。

骨年齢

*血栓防止薬を飲んでいる人は、医師の指示に従ってビタミンKはとらないようにしてください。



ビタミンK・イソフラボン

マグネシウム・ビタミンK

骨を破壊する細胞(破骨細胞)の働きを抑えます

骨形成を行う細胞(骨芽細胞)の働きを促進させます

血管年齢

カロリー、塩分、コレステロールの多いものに注意して、**メタボを予防**しましょう!

*健康寿命…65歳から日常的に介護を必要としないで、健康で自立した生活ができる期間のこと。

脳年齢



アルツハイマー症候群を予防しましょう!

腸年齢



善玉菌を増やし、免疫力を高めましょう!

Q メタボ予防のためのダイエットのコツは何でしょう?

A 「ちょっとだけ」の心がけを「ずっと」続けることがとても大事です。運動だけでやせるのはとても大変です。少しだけ太めの方は月に1~2キロ、太めの方は3キロまでの減量が目安です。目標を実践できそうな数値にし、チャレンジしてみましょう。



桂文福さん メタボ解消プロジェクト

2月2日に実施した、健康づくり推進大会の中で、奈良県民の落語家、桂文福さんが、ダイエットを宣言されました。県では、本多さんのアドバイスに加え、医師、保健師等の専門職からなる「桂文福メタボ解消プロジェクトチーム」を発足し、ダイエットを応援します。文福さんのダイエットのようすは、5月号から随時紹介していきます。お楽しみに!