

11月 運動とエネルギー



年を重ねるにつれて体の様々な機能が衰えてしまいます。しかし老化は個人差が大きくちょっとした工夫で若さを保つことができます。長く健康で過ごすためには、しっかり食事でエネルギーを蓄えましょう。また、運動をすることも心がけましょう。

エネルギーをしっかりとって低栄養を予防しましょう！

低栄養とは、エネルギーやたんぱく質など、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。低栄養になってしまうと、病気にかかりやすい、認知機能低下、気力がなくなる、骨量低下、免疫力や体力の低下、筋肉量や筋力の低下、などの症状に陥ります。

低栄養を予防するために

3食しっかり食べ、欠食をしないようにする
毎食、主食、主菜、副菜がそろっていると、バランスがよくなります。食欲がない時は、いろいろな栄養素を摂取するために、主菜を優先的に摂りましょう。また、おやつで足りない栄養を補うこともできます。

魚か肉を毎食事に1品ずつとる
魚や肉には、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や血管、免疫細胞などの機能に不可欠な成分です。タンパク質はいくつになっても体に必要です。

コップ1杯の牛乳またはヨーグルトを1日1回とる
カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。カルシウムは骨や歯を作るもとになります。カルシウムが足りなくなると、骨がもろくなり、骨折しやすくなったり、気持ちがおちつかなくなったりします。カルシウムを積極的にとることにより丈夫な歯や骨を丈夫に保ちましょう。また、適度な運動をすることで腸管からカルシウムが吸収されやすくなります。

食欲がない時は？

- **好きなものを食べたり、少しずつ多くの種類の食品がとれる料理にしましょう。**
- **体調が悪くなければ、食事の前後に体操や散歩など、軽い運動を試してみましょう。**
- **味付けや雰囲気を変えて食欲アップ**

食欲を増すには、香辛料で胃液の分泌を促すのも効果的です。コショウやカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になります。季節を感じる食材や美しい盛り付けなど、見た目にもこだわってみましょう。



薬味をたっぷりのせて



ショウガや酸味をきかせて



香辛料をうまく使って

おいしく食べられるひと工夫♪

丼ものや具だくさんの麺などは、主食と一緒に副菜や主菜をとることができます。また、野菜などは、煮たり、炒めたり、ゆでたりすることで食材の力加を減らすことができます。調理方法を工夫してたくさん野菜をとるようにしましょう！

日常生活に運動をとりいれましょう！

積極的な身体活動が大切！

年を重ねるとともに身体活動が低下していきます。一般的には20代で体力はピークに達し、その後は徐々に低下をたどり、高齢期には急激に低下が進行するといわれています。体の機能は使わなければ衰えてしまいます。積極的に身体活動を行い、体の機能を維持しましょう。

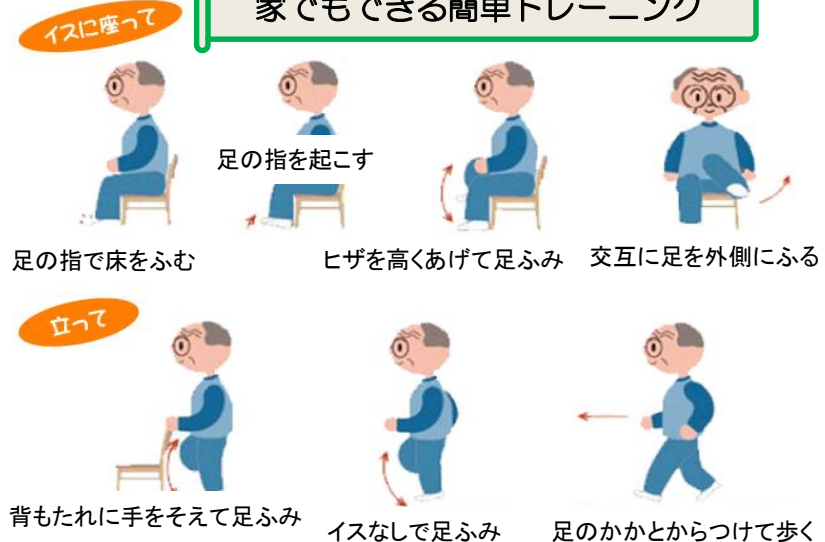
運動で健康を改善

高齢者にとって重要な運動

- **持久性の運動**
心臓、肺、循環器系の機能が改善し、動脈硬化の予防につながります。
- **筋力作りの運動**
座る、立つ、歩くなど日常生活動作に必要な筋力を養います。
- **バランス運動**
要介護の主要な原因の1つである転倒の予防につながります。
- **柔軟性の運動**
関節が動きやすくなり、腰痛や肩こりなどの予防につながります。



家でもできる簡単トレーニング



左の運動は、下肢(足)に重点をおいた運動です。下肢の筋肉を鍛えることにより、転倒予防につながります。上半身よりも、下半身の方が筋肉の減少するスピードは速いといわれています。そのため、早くから歩く、座る、立つなどの日常生活動作から影響が出てしまうのです。普段から、散歩を習慣づけるなどして、足を使うようにしましょう。ただし、運動する際はご自身の体調のことも考えて無理せずできる範囲でしましょう。

すき焼き牛肉丼

材料(二人分)	
玉ねぎ	半分
人参	1/4本
豆腐	50g
牛肉	100g
しょうゆ	大さじ2.5
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1
出汁	80cc

- 作り方
- ①玉ねぎ、人参を細切りにし、豆腐は一口大に切る
 - ②牛肉も細切りにする
 - ③調味料をひと煮立ちさせ、野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る
 - ④豆腐と牛肉を加え、色が変わるまで煮る
 - ⑤盛り付けてできあがり



たまごをプラスしてみたり、他にも野菜をいれてみるのもいいですね。