



明けましておめでとうございます。本年もかたふち村をどうぞよろしくお願いいたします。さて、皆さんは新年のお願いごとをされましたか？健康運、金運、恋愛運など、お願いごとは様々だと思います。しかし、共通していえることは、「幸福」とは、健康状態がとても影響するのではないかとということです。宝くじが当たるなどの幸運は、自分の力ではどうしようもない事ですが、体を大切にすることは、自分である程度コントロール可能な事です。今年一年幸せに過ごす為、大切な身体をつくる基本である「食べる事」について、考えてみませんか？

●食事は主食・主菜・副菜を取り入れ、バランスよく食べましょう

生きていくうえでの燃料（エネルギー源）になるのが、主に**主食**となる料理（ご飯、パン、麺類など）です。糖質が主成分で、おまんじゅうやケーキ等の甘いものも含まれます。

次に筋肉や内臓を作ったり、免疫力を高めるたんぱく質が多く含まれるのが**主菜**となる料理（肉、魚、卵、大豆製品など）です。

さらに**副菜**となる料理（海藻、きのこ、こんにゃくなど）は、身体の調子を整えたり、栄養素の働きをスムーズにしてくれるミネラルやビタミン、食物繊維を多く含みます。主食・主菜・副菜、これらを食卓に取り入れることで自然とバランスのとれた食事をとることができます。



●加齢とともにメタボ世代から、ロコモ（運動器症候群）世代へと移行する

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などは、立つ、歩く、といった移動に関わる運動器です。これらの運動器のいずれか、又は複数か所に障害がおき、歩行や日常生活に支障をきたして要介護になるリスクの高い状態になることを、ロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

40～50代にかけては、メタボリックシンドロームが気になり、なるべく食べすぎないようにしている方もいらっしゃると思います。メタボが気になる方は適正体重にすることは大切ですが、極端な食事制限は体にとって優しくありません。食事を量だけで考えるのではなく、量とバランスを考えて、偏った食事にならないようにしましょう。



また、加齢とともにメタボのリスクからロコモのリスクが高くなる傾向へ移行していきます。自分でも気がつかないうちにロコモティブシンドロームのリスクが高くなっているかもしれません。気をつけていないと、加齢とともに肉や魚を食べる機会が減りたんぱく質の量が低下しがちです。糖質に偏った食事を続けていると、見た目はぼっちゃりだけど筋肉量が少ないサルコペニア肥満になります。

また、食事量自体減って、痩せている方は、エネルギー、たんぱく質共に足りない、低栄養状態かもしれません。ロコモ世代は意識的にたんぱく質を摂取するようにし、併せて運動を取り入れるようにしましょう。食べすぎは良くないと、食事制限していたメタボ世代のままの考えはロコモ世代には適していません。いつまでも元気で生活するためには、基礎となる身体のことを大切にすることが一番。車もメンテナンスが大事なように、自分の身体のことにも気にかけてあげましょう。



人生を楽しく過ごしたいと考えるのならば、日頃からそうなるよう行動することが大切です。今年一年、まずは食べるものに気を使い、自分の身体が喜ぶような生活をしてはどうでしょうか？

さあ！忘年会だ～！！

12月12日はユニット棟の忘年会。毎年恒例の刺身の舟盛りや鍋料理を囲み、お昼の時間を利用してゆっくりとお食事会。普段はユニットごとに食していますが、この忘年会では3ユニット合同開催とあって、賑やかなひと時となりました。普段はなかなか食べない料理に、自然と笑顔がこぼれます。

そして12月26日は、多床棟のご利用者でXmas & 忘年会。デザートを数種類準備して甘い時間を過ごしましたよ。一番人気はなぜかXmasとは関係のない「蒸したての一口まんじゅう」。抽選会では豪華(?)景品も当たり、大いに盛り上がりました。お鍋や蒸しまんじゅうは、アツアツの状態で食べるのが一番おいしい。それに楽しい雰囲気と賑やかな会話ができれば、良い一年の締めくくりになります。気は早いかもしれませんが、次の忘年会も、楽しく過ごしたいものですね。



お知らせ

全国的に、ノロウイルスと思われる胃腸炎が流行しているようです。食材にはしっかりと火を通すようにしましょう。また、流行期は外出先などでトイレのドアノブやエレベーターのスイッチなどから、気付かないうちにウイルスに触れたりすることも考えられます。帰宅時や食事の支度前、食事前には「手洗い」をしっかりとるようにして、感染予防に努めましょう。

特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴