

高齢者対象 バランス食でいつまでも健康長寿！ 住民に伝えるための資料（原稿）

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。健康推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくりのための活動をしています。今は、人生 100 年時代と言われていますよね。何歳でも元気に過ごせるように、みなさんと一緒に学習をしていきたいと思います。

まず、はじめに

全国の高齢化率は何%くらいだと思いますか？65 歳以上の方の割合です。

①から④のうち、どれだと思いますか？（見せる資料①を見せる）

聞いていきますので、1つだけ手を上げてください。（順番に聞いていく）

正解は・・・〇番の約〇〇%です。今現在の高齢化率は△△%です。

全国の高齢化率は毎年総会等で配布する資料参照

では、次の問題です。

米原市の高齢化率はどれくらいだと思いますか？（何人かに聞いてみる）

正解は・・・米原市は●●%です。（見せる資料②にボードマーカーで答えを書いて見せる）

米原市の高齢化率は毎年総会等で配布する資料参照

では、〇〇地域の高齢化率はどれくらいでしょう？（何人かに聞いてみる）

正解は・・・〇〇地域は _____ %です。（見せる資料③にボードマーカーで答えを書いて見せる）

地域に合わせて伝えて下さい。 各地域の高齢化率は毎年総会等で配布する資料参照

高齢化が進んでいますよね。昔はどうでしたか？約 70 年前の高齢化率はどれくらいだったと思いますか？1950 年、戦後 5 年たった頃です。（聞いてみる）

実は、たったの 5%でした。100 人のうち 5 人だけが 65 歳以上。その時代に生まれてきた方、当時覚えておられますか？子どもはたくさんいましたか？

約 70 年の間に、少子高齢化がどんどん進み、高齢者を支える人数が減ってきています。生活習慣病がどんどん増えて、医療費や介護保険料も年々増えているそうです。皆さんの中にも、高血圧や糖尿病などで、お医者さんにかかっている方も多いと思います。

だからこそ、子どもから高齢者まで、一人ひとりが健康であることが必要だと言われているんです。生活習慣病にならないようにとか、生活習慣病になっていても、それが悪化していかないようにしていくことが、健康寿命を延ばすことにつながります。いつまでも元気で

過ごしていけるように、日々の食事について意識してもらいたいと思います。

1. 普段の食事を振り返ってみましょう

皆さんは、毎日食事をされていますよね。では、毎日の食事のバランスはどうでしょうか？

毎回の食事で、体をつくるもとになるもの、体の調子を調えるもの、体のエネルギーになるもの、の3種類揃えることが、バランスの良い食事につながります。特に、低栄養の予防には、たんぱく質を毎食とることが大事だと言われています。たんぱく質は、牛乳・卵・肉・魚・豆腐の、体をつくるもとの仲間がたくさん入っています。外食や、お惣菜で食事をするときにも、この3つの仲間が揃っているか見ていただければと思います。

(今日の料理にも、3つの仲間が揃っていますよ。) ←試食を実施した場合

2. 1日に何をどれだけ、どのように食べたら良いのでしょうか？

1日にどれくらいの量が必要なのかについては、資料の表を見て下さい。

歳を重ねると、量が食べられなかったり、若い人よりも少なくても大丈夫と思われるかもしれませんが、生きていくためには、下に書いてある食品と量が必要です。若い方たちと同じ量です。ただし、若い方と違って、しっかりと栄養素を消化・吸収して、自分の体の素として使うために必要なポイントがあります。

① 消化・吸収を助けるために、発酵食品を利用したり、食材は小さく切りましょう。

② 食べたものを自分の体にするために、野菜のビタミン類と一緒に食べましょう。

(今日のメニューでは、発酵食品〇〇を使っています。野菜を小さめに切っています等…)

体をつくるもとになるものは、1日でこれくらい必要です。(1・2群の写真を見せる)
肉や魚、豆腐を食べて、自分の体のもとにするためには、野菜類と一緒に食べましょう。
例えば、鶏肉だけを食べても、ビタミンがないと自分の体のもとにはなれないそうです。

野菜類は1日でこれくらい必要です。(3群の写真を見せる)

野菜の場合は、茹でるとかさが減って食べやすいですね。

体をつくるもと、調子を調えるものの仲間をしっかりと食べたうえで、体に必要なエネルギーのもとをごはんや砂糖、油でとります。(4群の写真を見せる)

ご飯と油の量は、性別や体格、体の動かし方によっても変わります。急に体重が減りすぎたり、逆に増えすぎたりがないように、ご飯を食べてもらいたいと思います。

最後に、減塩について

1日の食塩摂取の目標量は、どれくらいか知っていますか？(聞いてみる)

男性は7.5g、女性は6.5g、高血圧の方は6g未満だそうです。(見せる資料④を見せる)

基本は薄味で食べていただきたいのですが、減塩食品を使うだけでも、手軽に減塩ができますよ。(今日は、減塩〇〇を使っています<使った商品を見せる>この1食分で、塩分〇〇gになっています。)