

いつまでも自分らしく過ごすために

日本は少子高齢化社会に突入し、2060年には2.5人に1人が65歳以上になる事が見込まれている現在、医療や福祉の見直しに加え、「アンチエイジング」という「元気で長生きを」という考え方に変化してきています。

しかしながら、加齢と共に現れる体の衰えは避けるのが難しく、現実には「体の衰えや病気などと上手く付き合い、いつまでも自分らしく生活できる」事を目指す事になります。

今回は、ちょっとした工夫で「元気で長寿」の実践ができる一例として「カロリーリストラクション」に触れてみます。

「カロリーリストラクション」とは「栄養はバランス良く十分に摂りながら、1日の摂取カロリーを70%ほどに抑えた食事を食べる」事です。「腹八分目」が健康に良いと昔から言われていましたが、これが裏付けされたと言えます。

それでは、バランス良く食べてカロリーを抑える方法を、いくつかピックアップしてみましょう。

①脂肪の少ないタンパク質を

タンパク質は筋肉などになる欠かせない物ですが、肉類のみで摂ると脂肪も食べてしまい、カロリーが増えてしまいます。「脂身の少ない肉を使う」「魚類や大豆製品に一部を替える」と良いでしょう。

②脂質は量と質を考えて

あまり印象の良くない脂質ですが、脂質も無くてはならない栄養素の1つです。食生活の変化により外食などが増え、全体的に脂質の多い食事が増えている事を見直す事が重要なのであって、極端に摂る量を減らす事は正しくありません。

③ビタミンと食物繊維は健康の元

ビタミンは肌や内臓の健康に欠かせない栄養素です。緑黄色野菜や果物などに多く含まれ、毎食一品を沿えるなども効果的かと思えます。また、食物繊維は食事のかさを増やし、糖質や脂肪の吸収を緩やかにするなどの効果があります。



加齢に限らず入院など様々な理由で、どれだけ気を付けていても避けられず、健康を害された事はあると思います。もちろん、就職など生活環境が変わった事で、怪我などではなくても変化が訪れる事もあります。

今回の内容を、無理をして一気に全て実践する必要はありません。例えばスプーン1杯から、高齢などの理由で難しければ、まずは今の食事を続け、「食べる」事が重要です。

元気で末永く、いつまでも自分らしく生活できる事は、とても素敵な事ではないでしょうか。

担当：福祉協議会



参考資料

・総務省「国勢調査」及び「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）：出生中位・死亡中位推計」（各年10月1日現在人口）、厚生労働省「人口動態統計」